Dhuratë e revistës Etika

# Besë

Viti 1 • Numri 3 • Korrik-Gusht 2013

# Dhe nis fjala e ZOTIT...

ARGJENDARI "Liliano"
JENDARI
Italiane
RUMBULLOJME
AR
TE PERDORUR
RIPAROJME
DHE PASTROJME
SENDE ARI
ARGJENDARI
"LILIANO"
Argjendari
Adresa: Tek Dollari, Shkodër - Shqipëri
Cel: +355 69 20 45 115

***"Lexo!.."*** i tha Krijuesi të Dërguarit... i Dërguari lexoi ... Së pari pikën, pastaj shkronjën e pastaj fjalën. "Me emrin e Allahut, Mëshiruesit, Mëshirëbërësit. Me emrin e Allahut, Atij që ia mësoi njeriut shkrimin me pendë. Me emrin e Atij që ia mësoi shkronjën, pikën, presjen, pikëçuditsen..."

Të thuash "Një pikë" dhe të vazhdosh... kjo nuk duhet bërë!

Pikat bashkohen për t'i dhënë frymë, shpirt një shkronje. Shkronja vjen në krye të udhës që të shpie në kuptim. Hapi i parë që hidhet drejt kuptimit... shkronja, ndonëse pa u derdhur në kuptim është kuptimplote. Pikat rreshtohen, bëhen varg perlash. Bëhen shkronja, më të bukurat e shkronjave, më të veçantat, bëhen Elif.

Elif: e para... Më e para e së parës... pa shoqe që e përkrah, e palidhshme. A mund të vijnë dy elifë njëherësh? A munden dy të bëhen një? Njëshi është njësh vetëm kur është vetëm dhe vetmia e fsheh njëshin në brendësi.

Ndërsa Mevlana thoshte: "Dëgjo Nejin", vajtimi i nejit ofshante të njëjtin "ah" me atë të Elifit. Neji është në vetvete një Elif: i drejtë dhe kryelartë.

E... nuk është aftësi e kujtdo, të qëndrojë kryelartë, si një Elif në këtë botë sferike...

Është vështirë të jesh Elif...

Sepse të jesh Elif;

Është të qëndrosh pafundësisht drejt në një botë të rrumbullakët,

Drejt dhe lart

Në vuajtje, ndoshta

Por pa u tërhequr.

Të jesh Elif, është titulli i qëndrimit, pa lëvizur

Sado që bota rrotullohet...

Të gjitha armët ekzistuese i drejtohen Elifit!

Elifi qëndron aty, pa u lëkundur.

E kur armët shpërthejnë, Elifi është e para që goditet!

Është vështirë të jesh Elif...

Të jesh Elif, do të thotë të goditesh përherë!

Të jesh Elif, do të thotë të jesh dhe të mbetesh vetëm Elif...

As B, as C, as D

Elif...

Vetëm dhe vetëm Elif...

Pa thënë Elif, nuk mund të thuhet asgjë.

Unë thashë Elif,

Tashmë mund të them gjithçka...

Betohem mbi Elif...

Elif Lam Mim.

Me Elif nis libri i shenjtë.

Ajo është e para e të parave. Më e hershmja e të hershmëve...'


**VITI:** I
**NUMRI:** 3
**Korrik-Shtator**
**2013**

**BOTUESI**
Shtëpia Botuese "Progresi"

**DREJTOR & KRYERADAKTOR**
Alban Kali

**REDAKTOR**
Brikena Smajli

**KORREKTOR**
Zija Vukaj

**PËRKTHYES**
Ernida Kraja | Eva Kajti
Naile Sulaj | Verzana Nikshiqi

**DIZAJN**
Bledar Xama

**ADRESA**
L: Vasil Shanto; Rr: Çajupi
Shkodër; Shqipëri

**MOBILE**
+355 67 208 6767

**E-MAIL**
revistaetika@progresibotime. com

# Përmbajtija

Lëng frutash për të jetuar gjatë 28
*Nejla Bash*

Mbretëria e modestisë 20
*Osman Nuri Topbash*

Të kam dashur njeri... 32
*Qëndresa Prapashtica*

Ditët e fundit të Ramazanit 31
*Zahide Topçu*

Po fillojnë ditët e përfitimit 12
*Shule Sever*

Rreziku i të ngrënit deri në ngopje 34
*Dilek Ekinxhi*

Në Ramazan të gjithë fëmijët bëhen engjëj 5
*Fatma Hale Liman*

Ëndrra jote bëhet lot në sytë e mi! 16
*Ajshegyl Ballta*

Lindja normale dhe operacioni cezarian 37
*Dr. Betyl Nefise Inall*

Dobitë e agjërimit 8
*Mehtap Bahar*

Elif Lam Mim... Nis fjala e Zotit! 18
*Shefika Kaja Meriç*

Ramazani nën dritën e haditheve 9
*Fatma Nur Xhihan*

Ditët e Itikafit 24
*Rabia Christine Brodbeck*

*Fatma Hale Liman*

# Në Ramazan të gjithë fëmijët bëhen engjëj

Duke folur me një miken time në lidhje me ditët e gjata e të nxehta të Ramazanit në kohën e verës, ramë dakort se këto ditë janë të vështira për agjërimin e fëmijëve. Biseda u zgjat dhe doli se fëmijët tanë ishin në të njëjtën moshë... Filluam të bënim një udhëtim në fëmijërinë tonë me këtë nënë të shqetësuar...

Kujtuam se ne kishim filluar të agjëronim që në moshë të vogël dhe më pas vërejtëm që ai shqetësim ishte i pavend, duke qenë se deri në moshën e rinisë kishim agjëruar në muajt e qershorit, korrikut dhe të gushtit.

Prindërit tanë na tregonin se personat që agjërojnë gjatë ditëve të gjata, kthehen në engjëj. E si të mos e donim një gjë të tillë... Neve na kishin zili dhe engjëjt gjatë Ramazanit... Sepse ata kurrë nuk hanin e pinin, prandaj nuk mund ta kuptonin vlerën e Ramazanit... Por ne e mësuam vlerën e agjërimit dhe, duke e zbatuar atë, i kaluam edhe engjëjt. Ne falnim namazin e teravisë, ata na vështronin; ne lexonim Kuran, ata na dëgjonin; ne bënim dua, ata gëzonin, lumturoheshin bashkë me ne. Ne fëmijët u bëmë shokë me engjëjt dhe, duke qenë se njeriu i ngjason shokut me të cilin rri, fituam edhe cilësitë e tyre.

Muaji i bekuar i Ramazanit mirëpritej me faljen e namazit të teravisë...

Zgjoheshim dhe, duke u dridhur lanim fytyrën me ujin e ftohtë të çezmës... Na kërcisnin dhëmbët. Pantoflat i hidhnim në tarracë dhe vraponim me shpejtësi drejt shtëpisë. Por me thënë të vërtetën, kjo dridhje e trupit sikur na i largonte të gjithë veset e këqija..

Ah, ato lexime të Kuranit!... Gratë e veshura me të bardha lexonin Kuran çdo ditë nga njëra shtëpi në tjetrën. Ato e hapnin Kuranin e tyre duke e puthur me respekt dhe, po duke e puthur, e mbyllnin. Edhe fëmijët dëgjonin Kuran, duke u mbajtur pas fundeve të nënave të tyre. Gjithmonë na tregonin se fëmijët që dëgjojnë Kuran, janë më të qetë dhe të dhembshur. Leximi i Kuranit u jepte një dritë të veçantë grave që ktheheshin nëpër shtëpi me një qetësi të madhe në shpirt. Gjatë muajit të Ramazanit, përveç pesë namazeve që faleshin plot përkushtim, bëheshin dhe tesbih dhe lexoheshin hatme në çdo shtëpi... Drita që buronte nga leximi i Kuranit, derdhej edhe në rrugët e qytetit..

Fakti që Ramazani i takonte të agjërohej gjatë kohës që shkollat ishin pushim, ishte një dhuratë shumë e madhe për ne fëmijët dhe nënat tona. Prisnim të këndohej ezani dhe të falnim namazin e sabahut. Ajo që doja më shumë nga ditët e gjata të Ramazanit ishte se nuk na kalonte gjithë dita duke u marrë me përgatitjen e sofrës, por kishim kohë të bollshme për të luajtur në lagje. Në fakt, edhe pse dëshironim shumë të luanim, energjinë që duhej përdorur gjatë tetëmbëdhjetë orëve e kursenim me kujdes. Gjatë Ramazanit ishim më

të përmbajtur e më të kujdesshëm...

Uria ishte një përvojë e mirë për ne... Ushqimet ishin më të mira se ditët e tjera. Ushqimet që ditët e tjera nuk i hanim dot, në ditët e bekuara të Ramazanit ishin si ushqimet më të mira të botës.

Periudha më e vështirë e ditës ishte koha mes drekës dhe iqindisë. Deri në drekë koha kalonte shpejt, por akshami vononte të vinte... ishte shumë e vështirë të dëgjonim erën e mirë të ushqimit, që po përgatitej...

Një ditë u ula në sallon dhe po bëja tesbih që të kalonte koha më shpejt... " Allahu Ekber... Subhanallah"...- thashë shehadetin... thashë salavate për Pejgamberin (a.s.),... por koha nuk kalonte... Sikur shtohej begatia e kohës... Kam bindjen se në kohën e Ramazanit begatia në shtëpi shtohet. Shtohet begatia në kohë, në fqinjësi, në adhurime, në ushqime, në ndjenjat e mira të njerëzve... Shtohet bollëku dhe begatia kudo...

Ne grindeshim shumë me motrën, por gjatë Ramazanit sikur nënshkruanim një paqe të fshehtë. Ajo bëhej për mua motra ime e dashur dhe unë isha për të motra e vogël dhe e ëmbël. Ne, që në ditët e tjera flisnim pa pushim, gjatë Ramazanit nuk grindeshim kurrë, kurrë nuk bënim biseda të padobishme... Agjërimi nuk frenonte vetëm stomakun tonë, por edhe gjuhën. Kur përdornim ndonjë fjalë të gabuar, të rriturit na këshillonin menjëherë, duke thënë:

- A nuk është turp të përdorësh fjalë të tilla, kur je agjërueshëm? Kërkoni menjëherë falje. Shikoni, ju është nxirë goja...

Dhe ne fëmijët, që nuk donim të na nxihej goja, nuk flisnim më fjalë të tilla. Ne e dinim që kishte veprime që i kishin hije një njeriu që agjëronte dhe veprime të tjera që nuk i shkonin atij. Gjatë Ramazanit nuk kishte grindje, nuk thuheshin fjalë të këqija, nuk kishte tallje me njerëzit. Nuk bënim asnjë gjë të gabuar. Ne ktheheshim në engjëj. Fytyrat e fëmijëve që agjëronin, kishin një shkëlqim të veçantë. A thua se engjëjt na përkëdhelnin, a thua se ata na përgëzonin dhe ne mbusheshim me dritë. Kushedi... unë besoja që engjëjt, gjatë Ramazanit, qëndronin gjithmonë pranë nesh dhe bënin dua për ne.

Përveç ujit të abdestit nuk kishim leje për ta pastruar gojën me ujë. Kjo bëhej që të mos humbiste shpërblimi i agjërimit. Prindërit nuk na lejonin ta kalonim ditën duke fjetur...

Nuk na lejonin t'u merrnim erë ushqimeve të gatuara; që të mos e dëmtonim agjërimin, duke menduar për ushqimin... O Zot, sa edukim i mirë i arsyes dhe logjikës...

- Ejani fëmijë, dilni jashtë për të pritur rënien e topit. Të shohim kush do e dëgjojë i pari topin sot!..

Ne fëmijët vraponim me shpejtësi jashtë... Dyndeshim nëpër rrugë, për të pritur rënien e topit, që lajmëronte prishjen e agjërimit. Pesëmbëdhjetë minutat para rënies së topit i kalonim duke iu lutur topit:

- Hajde top, o top i dashur! Të lutem bjer sa më shpejt! Sa shumë po vonon sot!...

Na dukej sikur çdo gjë ishte në duart e atij të shkretit dhe një e dy e kritikonim atë. Nuk flisnim, nganjëherë nuk merrnim as frymë, duke u përpjekur të dëgjonim zhurmën e topit. Në fillim vinte zhurma e topit, pastaj dëgjoheshin ezanet nga të gjitha minaret. Ai binte me një zhurmë të madhe... dhe jo vetëm njëherë, por disa herë... Vraponim me shpejtësi drejt shtëpive dhe bërtisnim:

- Ra topi, ra topi...mund ta prishim agjërimin...

Sa çast i bekuar është koha e iftarit, o Allah! Të mëdhenj e të vegjël i hapin duart në kohën e iftarit dhe i drejtohen qiellit, ndërsa nga jashtë vjen zëri i bukur i ezanit. Rrugët bëhen krejt të pastra.

Dikush e prish agjërimin me ujë, dikush me kripë e dikush tjetër me hurma. Fëmijët e prishin agjërimin gjithmonë me ujë. Uria që na jepte agjërimi 18 orësh harrohej, por etja na dukej sikur nuk do të kalonte asnjëherë. Sofra nuk shtrohej asnjëherë pa supë. Nuk mungonte as hoshafi me

kajsi ose me rrush. O Zot, sa erë të mirë kishin ushqimet... gjatë atyre ditëve e kuptonim më mirë begatinë e ushqimeve. Në tavolinë uleshim me mendimin se nuk do të ngopeshim kurrë, por pas supës dhe ujit, nuk na mbetej shumë vend në stomakun tonë. Falë Zotit na vinte në ndihmë namazi i akshamit.

Një orë para namazit të jacisë ndizeshin dritat e xhamive plot shkëlqim... Dritat ndriçonin të gjithë lagjen. Ditëve të tjera ato nuk kishin të njëjtin shkëlqim. Gjatë muajit të Ramazanit edhe llambadarët lëshonin një dritë më të bukur. Ne kishim shumë dëshirë të falnim teravinë në xhamitë e mëdha, por kjo nuk ishte e mundur. Namazin e teravisë e falnim në xhaminë e lagjes. Por kur shkonim për iftar tek gjyshet, namazin e teravisë e falnim tek xhamitë e mëdha...

Në xhami grupet e të rinjve dhe të pleqve, ato të grave dhe të burrave, të fëmijëve vraponin si ushtri engjëjsh... Burrat pas namazit të akshamit shkojnë menjëherë në xhami, sepse ata nuk kanë nevojë të merren me ngritjen e sofrave. Kurse gratë dhe vajzat shkojnë në xhami grupe-grupe.

Po fëmijët? E kush mund t'i mbajë ata... Në atë periudhë ne merrnim pjesë në kurset verore dhe kishim mësues një djalë të ri që studionte në fakultetin e teologjisë. Kur njëri nga ne bënte ndonjë prapësi ne mendonim që tani mësuesi ynë do ta mësonte këtë gabim tonin...

Ne nuk donim që të nesërmen të na kritikonte mësuesi dhe mundoheshim të rrinim sa më mirë, por kjo ishte shumë e vështirë për ne dhe vazhdonim me sjelljet tona fëminore. Gjatë pushimeve mes teravive, vraponim të pinim ujë. Pinim, duke bërë dua që të mos na merrte më etja. Ne fëmijët freskoheshim me ujin e ftohtë pas çdo salavate.

Në çdo fillim Ramazani, në mes dhe në fund të tij ne fëmijët vraponim pas nënave tona për të pastruar xhamitë. Ne që dredhonim për të mos bërë punë në shtëpi, në xhami bënim çdo përpjekje për të pastruar çdo cep të saj. Ne e dinim se të pastrosh xhaminë është shumë sevapë... Ne gjithmonë vraponim pas fitimit të sevapeve...

Ne fëmijët që e kishim shumë të vështirë t'i bënim ballë urisë edhe etjes, pas prishjes së agjërimit, zgjoheshim të parët në syfyr. Namazi i teravisë ishte shumë i gjatë për ne, por pasi mbaronte, e kuptonim se në të vërtetë koha kishte kaluar shpejt dhe të nesërmen vraponim përsëri drejt xhamisë. Fjalët e njerëzve dhe zëri ynë i brendshëm nuk ia arrinin kurrë të na ndalonin të agjëronim, sepse pavarësisht çdo vështirësie, qetësia që linte në zemrat tona agjërimi dhe dashuria për të i fshinte të gjitha vështirësitë dhe thoshim: "Të agjërojmë dhe një ditë tjetër, të agjërojmë edhe nesër."

Nata e Kadrit ishte diçka shumë e veçantë. Një ditë, duke biseduar me vajzën e xhaxhait para namazit të teravisë, mësova se atë natë në tokë do të zbrisnin të gjithë engjëjt. Atë natë prita gjer në sabah poshtë dritares. Le të zbresin që unë t'i shikoj... Duke pritur, më kishte zënë gjumi dhe u mërzita shumë nga mendimi se, kur unë kisha fjetur ata kishin zbritur dhe unë nuk i kisha parë.

Dita e vigjiljes së Bajramit ishte edhe ditë gëzimi edhe ditë hidhërimi për ne. Ishte ditë hidhërimi, sepse ishte dita e mbarimit të namazëve të teravisë, do të bëhej iftari i fundit dhe nuk do të ngriheshim më në syfyr.

Ishte ditë gëzimi, sepse ishte lajmëtare e Bajramit, ditën e nesërme do të vishnim rrobat e reja të Bajramit, do të dilnim të bënim vizitat e Bajramit, do të hanim ëmbëlsira pa fund.

Në thelb, muaji i Ramazanit është më i veçantë për fëmijët. Gjatë muajit të Ramazanit bota e tyre e vogël mbushet me shkëlqim...

Nuk ka vend për shqetësim në lidhje me agjërimin e fëmijëve gjatë ditëve të gjata, sepse Zoti ynë mendon për ta më shumë se ç'mendojmë ne...

*Mehtap Bahar*

*"O besimtarë! Ju është urdhëruar agjërimi, ashtu si u ishte urdhëruar atyre para jush, që të mund të ruheni nga të këqijat." (Bekare, 183)*

# Dobitë e agjërimit

1. Agjërimi është meditim i zemrës dhe një adhurim që na bën të kujtojmë mirësitë e Allahut.

2. Agjërimi është edukim. Edukimi i vetes. Për këtë arsye na është bërë farz ne dhe paraardhësve tanë.

3. Agjërimi na bën të kuptojmë gjendjen e të varfërve.

4. Rrit te ne ndjenjën e falënderimit dhe durimin.

5. Ai na mbron nga sëmundjet fizike dhe ato shpirtërore. Trupi që është lodhur gjatë një viti, pushon në Ramazan.

6. Agjërimi, në një muaj të caktuar, i të gjithë myslimanëve së bashku, na bën të vetëdijshëm për bashkimin dhe vëllazërimin në Islam.

7. Agjërimi, i cili përbëhet prej ditëve të caktuara, i jep ndjeshmëri dhe hijeshi jetës sonë, e cila po ashtu i ka ditët e numëruara.

8. Kalimi i muajit të madhërueshëm të Ramazanit në të gjitha stinët, shpreh begatimin e të gjitha këtyre të fundit.

9. Agjërimi e disiplinon njeriun.

10. Ramazani është muaji i përgatitjes shpirtërore për haxhin, që është një periudhë kohe e mbushur plot me ndjesi dhe ku është i ndaluar imoraliteti, mëkati dhe lufta.

# RAMAZANI nën dritën e HADITHEVE

Seher Ajdën

E mbërritëm edhe Ramazanin e madhërueshëm, fillimi i të cilit është mëshirë, vazhdimësia falje dhe fundi shpëtim nga zjarri i xhehenemit. E mbërritëm edhe Ramazanin e shumëpritur, rrugën e të cilit e vëzhguam që prej njëmbëdhjetë muajsh! E tashmë prej dy muajsh lutemi: "Zoti ynë, bekoji muajt Rexhep dhe Shaban dhe na e afro Ramazanin e bekuar!".

Fjala *ramazan* në kuptimin gjuhësor do të thotë: pastrues i sipërfaqes së tokës nga pluhuri, djegës me nxehtësi diellore, pastrues.

Në terminologjinë kalendarike islame ka kuptimin: muaji i nëntë hënor, mbulojë mëshire dhe faljeje për besimtarët, i cili bëhet shkak i afrimitetit tonë me Allahun në lutje e përgjërim. Muaji në të cilin filloi shpallja e Kuranit të Madhërueshëm, lajmëtar i nderuar që e ftoi gjithë njerëzimin në udhë të drejtë dhe në dritë. Muaji në të cilin fshihet Nata e Kadrit, që është... ***më e mirë se një mijë muaj***. Një muaj; çdo ditë, çdo minutë e të cilit është e veshur me shpërblim dhe mirësi. Një muaj korrjeje me plot fitime dhe begati.

Ramazani është një sofër e madhe, një gosti bujare servirur robërve të Tij prej më të Pasurit, më të Mëshirshmit, më të Hirshmit (xh.sh.).

A jemi gati të korrim dobitë e këtij muaji të begatë duke e vëzhguar me kujdes udhëheqjen e profetit Muhamed (a.s.), dhe duke mos u ndarë përgjatë një muaji këshillave të tij?

A japim fjalën për t'u bërë më të sinqertë, për të qenë më pranë Profetit (a.s.), për ta forcuar lidhjen me Krijuesin tonë?

A jemi gati ta rifreskojmë ndërgjegjësimin dhe të heqim dorë prej zakoneve të papëlqyera për Allahun (xh.sh.) dhe të Dërguarin e Tij?

Profeti ynë (a.s.), në dhjetë ditët e fundit të muajit Shaban, pa hyrë muaji i Madhërueshëm i Ramazanit e porosit umetin e tij:

*"O njerëz! Ju mori nën hije një muaj i madhërueshëm e i begatë! Në këtë muaj gjendet një natë më e mirë se njëmijë muaj. Është një muaj në të cilin Allahu (xh.sh.), urdhëroi agjërimin gjatë ditës dhe e bëri të pëlqyeshëm adhurimin gjatë natës. Ai që bën një vepër të mirë në këtë muaj, është sikur të ketë kryer një farz (urdhër të Allahut) në muajt e tjerë. Ai që kryen një urdhër të Allahut në këtë muaj, është sikur të ketë kryer shtatëdhjetë mijë të tillë në muajt e tjerë. Ai është muaji i durimit. E shpërblimi i durimit është xheneti. Ai është muaji i solidaritetit. Në këtë muaj begatohet pasuria e besimtarit. Të shtruarit iftar një agjëruesi, bëhet shkak i faljes së gjynaheve të shtruesit, largimit të tij nga xhehenemi, pa zvogëluar asgjë nga sevapet e agjëruesit dhe shtruesi merr shpërblime po aq sa ai që ka agjëruar për hir të Allahut."*

Kur sahabët e tij i thanë:

- O i Dërguar i Allahut! Jo të gjithë ne mund të gjejmë diçka për t'i shtruar iftar një agjëruesi. Ai (a.s.), iu përgjigj:

*"Allahu këtë sevap (shpërblim) ia mundëson edhe atij që i shtron iftar dikujt, qoftë edhe me një hurmë, me një gotë ujë apo një gllënjkë qumësht. Atij që i jep ujë një agjëruesi, Allahu i jep një shërbet prej burimeve të Tij, shija e të cilit do ta bëjë të mos ndjejë asnjëherë etje, deri sa të hyjë në xhenet."* (Ali el-Muttaki, VIII, 477 / 23714)

Ndërsa, në ditën e parë të muajit të Ramazanit Profeti (a.s.), tha:

*"Erdhi muaji i Ramazanit, muaji i begatë për ju. Në këtë muaj Allahu ju përqafon dhe lëshon mbi ju mëshirën e Tij. I fal mëkatet, i pranon lutjet. Në këtë muaj Allahu vështron garën tuaj në vepra të mira dhe krenohet me ju para melekëve të Tij. Paraqituni tek Allahu me vepra të bukura. Është mëkatar ai i cili këtë muaj privohet nga Mëshira e Allahut."* (Tergib dhe Terhib, c.II, 436)

Ky është muaj fitimprurës. Ky muaj është muaj i ndihmës, solidaritetit dhe dashurisë. Vjen një herë në vit me gostitë e tij dhe është muaji i veçantë dhe edukon njerëzit me ndjesinë e nënshtrimit ndaj Allahut (xh.sh.).

Kënaqësisë dhe begatisë së të ulurit të gjithë së bashku në sofrat e syfyrit i duhet bashkëngjitur edhe këshilla e vazhdueshme dhe këmbëngulëse e Profetit (a.s.), mbi faljen e namazit të natës, në segmentin e fundit të natës, në atë kohë që lidh natën me agimin e ku thirret: **"Çohuni! A ka kush nevojë që Unë t'i jap atë që dëshiron? Kërkojeni pra, e Unë do t'jua jap!"**

I Dërguari i Allahut lajmëron:

*"Në xhenet ka disa dhoma. Shihet nga brenda ajo ç'ka është jashtë dhe nga jashtë ajo ç'ka është brenda. Allahu (xh.sh.), i ka përgatitur këto dhoma për ata të cilët kanë ushqyer dikë, kanë dhënë selam dhe për ata që ngriheshin natën dhe faleshin ndërsa njerëzit flinin."* (Tergib dhe Terhib, c:II, 370)

Në muajin e Ramazanit duhet t'i shohim të afërmit, fqinjët tanë me zemër të zbutur dhe të lëmuar nga agjërimi... duhet të përpiqemi t'i kuptojmë më mirë këndvështrimet, të metat, dobësitë që nuk arrinim t'i kuptonim më parë. Duhet të përpiqemi të bëhemi më bujarë, më mirpritës. Nga dijetarët sahabë, Abdullah Ibn Abbas (r.a.), shpjegon:

*"I Dërguari i Allahut ishte më bujari i të gjithë njerëzve. Bujaria e tij shtohej edhe më shumë në takimin e tij me Xhebrailin (a.s.), me hyrjen e muajit të Ramazanit."* (Buhari, Savm, 7)

Duhet të ngulmojmë në faljen me xhemat të namazit, shtyllës së besimit tonë. Duhet të fitojmë mëshirën që i jepet xhematit të krijuar në shtëpi me bashkëshortët dhe fëmijët tanë. Duhet të përpiqemi t'i falim namazet, që janë shkak i afrimit me Allahun (xh.sh.), të cilat i këshilloi profeti Muhamed (a.s.): Namazi i duhasë, namazi evvabin, namazi i abdestit, namazi i lutjes, namazi i pendimit, plotësimi i syneteve të fundit të namazit të drekës dhe të jacisë me katër rekate.

Profeti Muhamed (a.s.), thotë:

*"Në natën e parë të Ramazanit hapen dyert e qiellit e asnjëra prej tyre nuk mbyllet deri në natën e fundit të këtij muaji. Nëse ndonjëri prej robërve të Allahut fal namaz në një natë të muajit të Ramazanit, Allahu (xh.sh.), shkruan një mijë e pesëqind sevape për çdo sexhde të tij dhe ndërton për të në xhenet një vilë me rubinë. Vilë që ka gjashtëdhjetë mijë dyer, në çdo derë të së cilës gjendet një tjetër vilë e artë e zbukuruar me rubinë. Me agjërimin e ditës së parë të Ramazanit i falen të gjitha gjynahet e hershme deri në atë natë dhe çdo ditë nga namazi i sabahut deri në aksham dhe shtatëdhjetë mijë melekë kërkojnë falje për të."* (Beyhaki)

Ashtu siç ruajmë stomakun nga e ngrëna dhe e pira, duhet të betohemi në ruajtjen e dorës, gjuhës e zemrës prej punëve të kota. Duhet ta veshim si rrobë këshillën e të Dërguarit të Allahut, kur përballemi me ngacmimin për grindje:

*"Agjërimi është mburojë, agjëruesi nuk thotë fjalë të keqe, nuk sillet pa edukatë. Nëse dikush ngatërrohet dhe e fton atë në grindje, ai le të thotë dy herë: 'Unë jam agjërueshëm!..."* (Buhari, Savm, 9)

Muaji i Ramazanit, agjërimi, Kurani i Madhërueshëm dhe zekati e sadakatë që dhurojmë, janë faktorë që shërbejnë në edukimin inidividual, por edhe në forcimin e solidaritetit, ndihmës dhe e lidhjeve vëllazërore.

Profeti Muhamed (a.s.), thotë:

*"Myslimani është vëlla i myslimanit. As nuk i bën padrejtësi atij e as nuk e lë në padrejtësi atë. Atij që përmbush nevojën e vëllait të vet, Allahu i përbush nevojën e tij. Atë që shpëton një mysliman nga*

*mërzia dhe vuajtja, Allahu e shpëton nga mërzitë dhe vuajtjet e Ditës së Kiametit. Atij që mbulon një turp të myslimanit edhe Allahu ia fsheh turpet në Ditën e Kiametit."* (Buhari,Mezalim, 3; Muslim, Birr, 58)

Për të fituar kënaqësinë dhe pëlqimin e Allahut (xh.sh.), për ta mësuar dhe për ta jetuar më denjësisht fenë tonë, duhet t'i vlerësojmë këto ditë të bekuara dhe këtë muaj duhet të përpiqemi të gjendemi më shpesh në vendet e dijes.

Profeti (a.s.), shpjegon:

*"Allahu (xh.sh.), i fal gjynahet e çdo njeriu që vesh këpucët, mestet dhe rrobën e tij për në rrugën e dijes, me të hedhur hapin e parë nga pragu i derës."* (Tergib dhe Terhib, c: I, 146)

Në kohën e iftarit, myslimanët e mbarë botës mblidhen në sofër e presin urdhrin e Krijuesit të botëve. Pejgamberi Muhamed (a.s.), na tregon:

*"Tre njerëzve Allahu nuk ua refuzon asnjë lutje: agjëruesit, deri sa të bëjë iftarin, të shtypurit, deri sa të të gjejë drejtësinë dhe mysafirit, deri sa të kthehet në shtëpinë e tij nuk ua refuzon duatë."* (Tergib dhe Terhib, II, 420)

Me faljen e namazit të Teravisë pas kryerjes së iftarit, jo vetëm fitojmë shpërblimin e nënshtrimit ndaj sunetit,por edhe jetojmë krenarinë e të qenit të nderuar siç na lajmëron Profeti (a.s.):

*"Atij që kryen adhurimet, fal namazin e Teravisë duke besuar në virtytet e muajit të Ramazanit dhe duke shpresuar në shpërblimin e Allahut, i falen gjynahet e kaluara."* (Buhari, İman, 37; Muslim, Musafirin, 173)

Ditët sjellin njëra tjetrën dhe afron koha e lamtumirës së mysafirit të lavdishëm. Në dhjetë ditët e fundit fshihen Nata e Kadrit, Dita e Arafatit dhe Nata e Bajramit... Profeti Muhamed (a.s.), na flet për këto ditë dhe netë të bekuara:

*"Pa dyshim Allahu (xh.sh.), i shpëton gjashtëqind banorë të xhehnemit në çdo natë të Ramazanit. Në natën e fundit të Ramazanit shpëtohen aq sa qenë shpëtuar gjatë gjithë këtij muaji."* (Tergib dhe Terhib, c:II, 446)

Të jetosh me shembullin e të Dërguarit të Allahut (xh.sh.), të mos ndahesh nga këshillat e tij (a.s.), jetëdhënëse dhe të përkujtosh përherë e ta lartësosh atë (a.s.), me salavate dhe selame është si të shndërrosh ditët që jeton në thesare të Ahiretit.

Profeti Muhamed (a.s.), thotë:

*"Atij që më dërgon mua një salavat, Allahu i dhuron dhjetë falje. Atij që më dërgon dhjetë salavate, Allahu i dhuron njëqind falje. Dhe atë që më dërgon njëqind salavate, Allahu e mbron nga hipokrizia dhe nga zjarri i xhehnemit, e në Ditën e Gjykimit e bashkon me shehidët."* (Tergib dhe Terhib, v.III, 506)

*"O njerëz! Ju mori nën hije një muaj i madhërueshëm e i begatë! Në këtë muaj gjendet një natë më e mirë se njëmijë muaj. Është një muaj në të cilin Allahu (xh.sh.), urdhëroi agjërimin gjatë ditës dhe e bëri të pëlqyeshëm adhurimin gjatë natës. Ai që bën një vepër të mirë në këtë muaj, është sikur të ketë kryer një farz në muajt e tjerë. Ai që kryen një urdhër të Allahut, në këtë muaj është sikur të ketë kryer shtatëdhjetë mijë të tillë në muajt e tjerë.'*

*Shule Sever*

# Po fillojnë ditët e përfitimit

Muajt e verës erdhën. Kur themi Korrik, na vijnë në mend xhinkallat dhe bulkthat... Kjo gjendje është një klimë pushimi dhe të bën të ndihesh mirë. Ndërsa ditët i bëjnë serenatë njëra-tjetrës, nëpër rrugë e rrugica shikojmë një lëvizje gjallëruese njerëzish, e cila nuk është në dijeni të kësaj bukurie.

Pazaret dhe qendrat tregtare mbushen plot e përplot me njerëz. Ju pyesni se për ku vrapojnë me kaq nxitim këta njerëz të paftuar, që hyjnë e dalin. Dihet... Po fillojnë ditët e përfitimit. Po mbyllet edhe një sezon... Çmimet bien përgjysmë.

Ai që bën pazarin, del me shumë vështirësi nga dyqani që vlon nga grupet e njerëzve... Megjithatë kur ai sheh çmimet tërheqëse dhe avantazhet e këtij muaji, zhytet atje me vrull në ndonjë dyqan tjetër. Nga njëra anë muzika zhurmuese, e cila gati sa nuk e shkul dyqanin nga vendi, nga ana tjetër komentet e njerëzve mbi shitblerjen:

-Aaa, shiko, këtu qenka më lirë, madje i njëjti produkt!

-E pe këtë këndin e çmimeve të ulëta? Mos e humb rastin, kemi festën përpara...

Njerëz që vrapojnë sa andej këtej nëpër këtë zhurmë shurdhuese... Çfarë kanë humbur e çfarë kërkojnë vallë?.. Po vështirësia materiale në jetë, a mund të themi se është kalim nga një rrugë e ngushtë? Apo është dhimbja e gjetjes së vetes, në kërkimin që vazhdon përgjatë gjithë jetës, fytyra e të cilit kthehet në një mall? Mos është vallë fjala “mundësi” ajo që na ka zvarritur e na ka sjellë deri këtu?

Ndaloni, o njerëz! Zëreni se kjo dyndje është dita e mahsherit... Ky emocion, kjo lëvizje është stacioni i parë që na merr përbrenda dhe fryma e fundit e kalendarit të jetës sonë në rrugën e përhershmërisë, që na i shton shqetësimet e brengat...

Apo është ezani, ai kompozim pafundësie që derdhet e mundohet të gjejë udhë nga minaret në qiell, e prej atje në rrugë e rrugica... Vallë, për çfarë na thërret, për ku na fton? Për të njoftuar “mundësinë e produkteve”, që shumë e dëshirojmë dhe që shpesh e dëgjojmë në supermarkete?!

Po, po këndohet ezani i jacisë. Ra nata, u ngrit perdja e fantazisë, përsëri mbetëm vetëm për vetëm me veten dhe ja, zëri i ezanit në veshin tonë që na përgëzon çdo vit riardhjen e një mundësie... Koha ka kaluar. Ezani i akshamit ka kohë që është kënduar dhe ne ndoshta nuk e kemi dëgjuar. Por ky ezani i jacisë na duket krejt tjetër... Zëri i tij si nëna, ndërsa era si toka... Melodia u ngjan ditëve të gëzuara të fëmijërisë.

Po... Këto ezane janë ogur për fillimin e Ramazanit... Për namazin e parë të teravive që do të falet...

Në fakt, tani fillon dyndja e mundësive. Mbani frymën, do të ndjeni lumturinë në rrjedhën e sekondave; do të dëgjoni tiktaket e orës që mundohen të mbushin një minutë, si një fëmijë çapkën që ecën prapa duke mos dëshiruar ta mbarojë muajin e Ramazanit ...

Ejani, vraponi!.. Po fillojnë ditët e përfitimit. Që kërkimet tona të kthehen në shpëtim e lumturi... Mundësi për t'u shfrytëzuar!..

Këtë përgëzim të bekuar e marrim nga një hadith fisnik i transmetuar nga Enesi, (r.a.):

*"Kur arrihet qetësia shpirtërore ditën e Xhuma, edhe ditët e tjera kalojnë në qetësi. Kur arrihet qetësia shpirtërore në Ramazan, i gjithë viti kalon në qetësi."*

### Qetësia shpirtërore e Ramazanit...

Të gjithë përmallohemi për një jetë të mbushur me vepra të mira e bukuri, që do të përfundojë misionin e saj në bazë të kësaj gjendjeje. Edhe pse nganjëherë mëkatet tona i mbulojmë si perde, pasojat janë të pashmangshme dhe e vërteta flet...

Edhe nëse e humbim veten në shumë stërmundime për gjërat thelbësore të jetës... jemi zotërues të një fuqie për të ndjerë në çdo frymëmarrje veçantinë se i përkasim një feje të lartë. Domethënë, fuqisë së besimit...

Besimi është anija e shpëtimit, e nxjerrë në ujëra të pastra e të qeta që e mbron jetën tonë nga furtunat... Por edhe ajo ka nevojë për riparim; ka nevojë për pak trajnim, për një shtytje që të vërë në lëvizje forcën që fsheh brenda saj.

Ja, kjo shtytje e ka emrin Ramazan. Jam e sigurt se të gjithë kemi nevojë ta ripërtërijmë veten. Për këtë arsye Ramazani është pushim (festë) për shpirtin tonë...

Mos mendoni: "Si mund të jetë pushim Ramazani me gjithë atë lodhje?", sepse shpirti nuk pushon kur ndalet, por kur përpunon dhe ndjek peizazhe të vërteta. Nëse nga pushimi kuptojmë të pushuarit dhe rifreskimin, ky muaj i vitit është për shpëtimin e shpirtit...

Mundësi për t'u shfrytëzuar...

Përgjatë një muaji jemi ballë për ballë me qendrat e mundësive të përfitimit, e kam fjalën për atë që do të na mundësojë qetësinë shpirtërore përgjatë një viti dhe si rezultat, përgjatë gjithë jetës. Ejani t'i vizitojmë së bashku...

### Qendra 1: Mundësi shpëtimi nga shqetësimet e shejtanit...

Supozojmë se në muaj të caktuar kemi dashur të bëjmë një vepër të mirë, por nuk kemi pasur sukses. Ose nuk kishim kohë(!), ose mundësitë ishin të kufizuara (!), ose nuk e ndjenim veten mirë etj. Personit që niset të bëjë një vepër të mirë, patjetër që i shfaqen pengesa. Allahu sheh se sa të vendosur jemi për ta bërë atë punë të mirë dhe na sprovon.

Në disa vende na del para vazhdimisht shejtani... Na lidh kokë e këmbë me lloj-lloj lojërash e justifikimesh. Mundohet me gjithë forcën për të na prishur qëllimin dhe sinqeritetin. Nganjëherë ne mundohemi t'i bëjmë ballë, por nganjëherë na sfidon.

Nëse ankohemi nga gjithë këto dhe nuk i vëmë vetes programin që duam... Ja mundësia erdhi...

*"Kur vjen muaji i Ramazanit, dyert e xhenetit hapen dhe mbyllen dyert e xhehnemit. Djalli lidhet në pranga. Një thirrës thërret:*

*-O Ti që kërkon mirësi, eja! O ti që rend pas së keqes, hiq dorë prej saj!"* (Ebu Hurejre, Tirmidhi)

Pra, tani është koha e përshtatshme për mirësi!.. Është koha për të përfytyruar qetësinë shpirtërore që të japin dyert e mbyllura të xhehnemit, ndërkohë që ndjejmë flladet e botës tjetër që na vijnë nga dyert e hapura të xhenetit...

### Qendra 2: Koha për të bërë mirësitë që i kemi lënë pas dore

Realiteti i ftohtë i qytetit na ka bërë të gjithëve të harrojmë ngrohtësinë shpirtërore, sinqeritetin dhe afrimitetin me të tjerët. Apo zemra jonë e ftohur, sa realiteti i qytetit, nuk ka arritur të bëhet aq e zgjuar! Ajo nuk pranon asgjë dhe nuk fal jetë me ngrohtësinë e saj. Të vjetrit kanë thënë:

"Aty ku mungon mëshira, nuk ka begati!" Sa e vërtetë..., sepse mëshira është shfaqja më e rëndësishme e besimit... Kështu, në një vend ku mungon mëshira apo thënë ndryshe, aty ku njerëzit largohen nga shpirti i besimit, me të vërtetë nuk ka begati, por vetëm oreks për ligësi, lakmi, smirë, israf dhe mosmjaftim me atë që ka dhuruar Allahu.

Për këtë arsye, është e domosdoshme që në vizionin e njeriut e të shoqërisë të gjendet edhe mëshira. Në çdo mirësi domosdoshërisht duhet të gjendet ndjenja e mëshirës, që ta shndërrojë atë në një mirësi të vërtetë!.. Përndryshe, mirësia e bërë dhe ai të cilit i është bërë ajo, janë ballë për ballë në një raport të pafrytshëm...

Të parët tanë, që e kanë perceptuar këtë të vërtetë në mënyrën më të mirë, i mbrujtën zemrat e tyre me mëshirë dhe i kurorëzuan me kurorën e begatisë, duke e mbajtur si kurorë në kokë paralajmërimin e Hz. Pejgamberit, salallahu alejhi ve selem, i cili thotë:

*"Nuk është prej nesh ai që fle i ngopur, ndërkohë që fqinji i tij është i uritur."* Në Ramazan, më parë mbushnin plot e përplot kuzhinën e fqinjëve dhe pastaj i

vizitonin ata e të afërmit nëse kishin ndonjë nevojë. Pastaj i ndihmonin të varfrit sipas listës së nevojave që kishin shkruar.

Këta njerëz, që e kishin në zemër dhënien për hir të Allahut (xh.xh.), ua mësuan atë edhe brezave të tjerë pasardhës. Gjellën që gatuhej më tepër në muajin e Ramazanit, ua dërgonin fqinjëve nëpërmjet gruas apo fëmijës, duke e mbyllur enën nga sipër. Madje, disa të tjerë, sipas gjendjes, ngjisnin edhe para, në fund të enës së ushqimit.

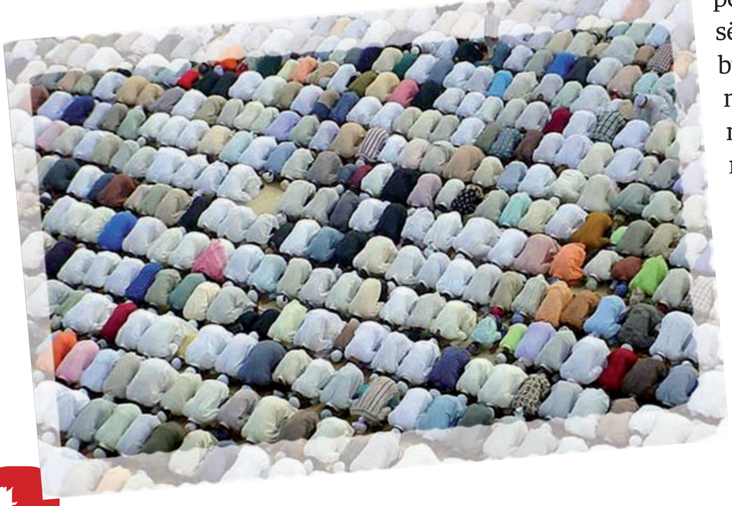
Po, ne jemi nipërit e gjyshërve tanë që i gjenin shtëpitë e të varfërve, trokisnin natën, e linin ndihmën te dera dhe largoheshin si rrufeja, që i varfri të mos ndihej keq prej atij që e bëri mirësinë, duke e parë se kush ishte. Vallë, a ka rënë në zemrën tonë ndonjë pikë nga burimet e pashtershme e mëshiruese të tyre? Edhe nëse vonohet, dëshira për të bërë mirësi është një mbetje e mëshirës së tyre në zemrat tona. Kështu pra, të mos e vonojmë më shumë, sepse ne nuk e dimë se kur vdekja do të trokasë në derën tonë.

Sigurisht, ka njerëz të cilëve edhe ne mund t'ua zgjasim dorën e mirësisë, kështu që të mos presim derisa të bëhemi të pasur. Le të bëjmë aq sa kemi mundësi... Kushedi, ndoshta dikush në ato shtëpi pret të gëzohet me vizitën tonë. Ka prej atyre të varfërve që fëmijët i ushqejnë me lotët e tyre dhe presin t'i ndihmojnë zemrat që i vonojnë mirësitë.

### ***Qendra 3: Agjërimi është burimi i horizontit të mirësisë, që gjen gjallëri në zemrën tonë...***

Gjendemi të shpëtuar nga shqetësimet e djallit me rrugën e një mëshire të veçantë të Ramazanit. Është e vërtetë... Kjo është një mirësi që i dërgohet robit nga Allahu. Po ashtu, ka edhe diçka tjetër nga ana e vullnetit tonë, i cili arrin të bëhet pengesë për ndikimin e planeve të këqija të shejtanit në shpirtin tonë. Ky është agjërimi.

Pra, Ramazani është një kohë dhe një mundësi, në të cilën Allahu e mbron robin nga djalli dhe kur robi strehohet tek Allahu kundrejt djallit.



Hazreti Imam Gazaliu thotë:

*"Të gjitha adhurimet janë për Allahun Teala, por Allahu i ka dhënë një nder të veçantë agjërimit, duke e ndarë atë për vete. Allahu i Madhëruar e shpreh kështu këtë të vërtetë:* ***"Agjërimi është imi."*** *Kjo ka dy shkaqe:*

*1- Të agjërosh do të thotë të shtrëngosh veten dhe të heqësh dorë nga të ngrënët dhe të pirët. Ky është një adhurim i fshehtë pa asnjë anë të dukshme. Përveç këtij, të gjitha veprat e tjera janë të dukshme. Agjërimi është një vepër e fshehtë, që e sheh dhe e di vetëm Allahu dhe që përbëhet nga pastërtia shpirtërore dhe durimi.*

*2- Agjërimi është një rrugë për të shkatërruar armiqtë e Allahut. Rrugëzgjidhja që shejtani i mallkuar i jep njeriut, janë epshet. Dëshirat vetjake forcohen me të ngrënë e me të pirë, prandaj Pejgamberi, salallahu alejhi ve selem, ka thënë:*

*'Djalli (hilja e tij) lëviz siç lëviz gjaku nëpër damarë, ngushtojani rrugët atij me agjërim."* (Imam Gazali, Ihja-i Ulumuddin)

Nëpërmjet agjërimit shtohen veprat e mira. Një zemër që i afrohet me kujdes agjërimit, e përjeton bukurinë e të vepruarit me durim, sinqeritet, ndërgjegje, mëshirë e përkujdesje.

### ***Qendra 4: Mundësia për të kapur shijet shoqërore***

Të qenët bashkë me të dashurit tanë është një kënaqësi e madhe për të gjithë ne. Por për shkak të punëve nuk mund të mblidhemi me të afërmit, fqinjët, madje as me familjen. Ja, Ramazani është një nga mundësitë që na paraqet paketa... Syfyri, iftari, namazet e teravive, leximi i Kuranit... të gjitha këto dhurata nga Islami, feja e dashurisë, që na hap rrugën e shoqërizimit...

Emocione të ëmbla, si ngritja në syfyr, dëshira e fëmijëve për të agjëruar, shqetësimi që përjetohet për përgatitjen e sofrës së iftarit... Solidariteti i pjesëtarëve të familjes me njëri-tjetrin... Pastaj, kur burrat i marrin fëmijët në teravi ose kur, nganjëherë, namazi i teravive falet nga e gjithë familja... Nxitimi i njerëzve nëpër rrugë për në namaz dhe, pas namazit, takimet në oborrin e xhamisë me njerëz që ndoshta kishim muaj pa i parë... Kurani që lexohet nëpër shtëpi... Të gjitha këto na zhveshin nga jeta e përditshme monotone dhe na bëjnë të rikujtojmë se jemi njerëz.

Sidomos fëmijët... Nuk ka fëmijë që të mos jetë ndikuar nga Ramazani. Ky muaj e zbukuron fëmijërinë e shumicës nga ne.

Në të vërtetë, Ramazani është një mundësi e veçantë për fëmijët tanë që ata të fitojnë veçoritë që ne duam... Për shembull, për fëmijët që janë asocialë, ndihmesa e tyre në ftesat e përgatitura të iftareve, pjesëmarrja në bisedat e këndshme pas iftarit dhe namazi i teravive, mund t'i ndihmojë ata të shpëtojnë nga kjo fobi, sepse janë në komunikim me njerëz, jo vetëm në një ditë, por për tridhjetë ditë me radhë.

Ngritja e gjithë familjes nga shtretërit e ngrohtë për syfyr forcon lidhjet familjare te fëmija dhe jep pothuajse një ndikim fshehtësie, duke u bërë shkak për forcimin e komunikimit mes prindërve.

Në të njëjtën kohë, prej kureshtjes së fëmijëve mund të këputet një pjesë kohe në emër të "mukabelesë", që do të thotë lexim i ndërsjelltë i Kuranit, në çdo aspekt të Ramazanit.

Planifikimi i kohës, formimi i atmosferës së leximit të Librit dhe mbështetja nga të tjerët për procesin e leximit, është një faktor i rëndësishëm për ta bërë zakon leximin. Mukabeletë me karakter të tillë mund të jenë një mundësi e mirë për ta bërë traditë leximin e Librit.

Ndërsa sadakaja zë një vend të rëndësishëm përsa i përket edukimit të ndërgjegjes dhe socializimit... Në këtë mënyrë, fëmija mund të futet në jetën sociale me lehtësinë dhe rehatinë që i jep ndihma reciproke me të tjerët, altruizmi dhe (mendimi që, kur nesër edhe ai të jetë në vështirësi, ka të tjerë që mendojnë për të).

Kështu, Ramazani është një mundësi e shkëlqyer për të ndjerë përsëri shijet sociale dhe për ta kaluar atë me dobi me familjen dhe fëmijët...

### Qendra 5: Mundësia për të ndenjur me veten

Njeriu është një krijesë e thellë, që shtrihet nga brenda jashtë dhe anasjelltas...Ndërsa njëra anë e tij ikën si e çmendur nga vetmia, me anën tjetër të tij përmallohet për t'u izoluar dhe për të ndenjur vetëm me veten. Në gjendjen e këtij ankthi, Ramazani përsëri na bëhet shërim për shpirtin... Në njërën anë të afërmit dhe familja na mbështjell rreth e përqark nëpër lotët e ngrohtë, në anën tjetër na tërheq për te dhoma jonë. Një llogari e brendshme, "kontabiliteti" i një viti dashje pa dashje e kap zemrën tonë në këtë klimë mëshire... Prandaj, në Ramazan shikoni shtimin e numrit të njerëzve që udhëzohen dhe që rregullojnë etikën. Ky është një udhëtim i brendshëm veçanërisht gjatë Ramazanit...

Shija e adhurimeve na çon në një pikë që kurrë nuk kemi mundur ta arrijmë dhe i jep një kënaqësi të plotë zemrës sonë, e cila i ngjan habisë së një udhëtari që ka marrë i vetëm rrugën në mes të një turme... Sinqeriteti i lutjeve rritet dhe ne përjetojmë një qetësi të veçantë, atë të të qenit vetëm për vetëm me Allahun.

Shumica nga ne bëjnë marrëveshje paqeje me Kuranin Fisnik dhe japin fjalën se nuk do ta lënë më kurrë njëri-tjetrin.

Sidomos në dhjetë ditët e fundit të Ramazanit, hyrja në itikaf sipas synetit... Për të lexuar sërish disa herë veten... Për të lexuar disa herë zemrën në dritën e adhurimeve... Për të shkruar përsëri veten.

Dhe më në fund... Nata e Kadrit... Mikja e përkëdhelur e vullnetarëve të Ramazanit... Ajo nuk takohet me cilindo, nuk thotë "sot do të jem këtu në këtë orë". Ajo thotë:

"Më kërkoni! Më kërkoni!"

Gjetja e saj do të na sjellë një falje të madhe. Këtë përgëzim:

*"Atij që e kalon Natën e Kadrit me adhurim dhe nënshtrim, duke besuar te virtyti dhe madhështia e saj dhe duke pritur sevapin vetëm nga Allahu, do t'i falen të gjitha mëkatet, përveç hakut të robit."*

Duart tona hapen duke u dridhur:

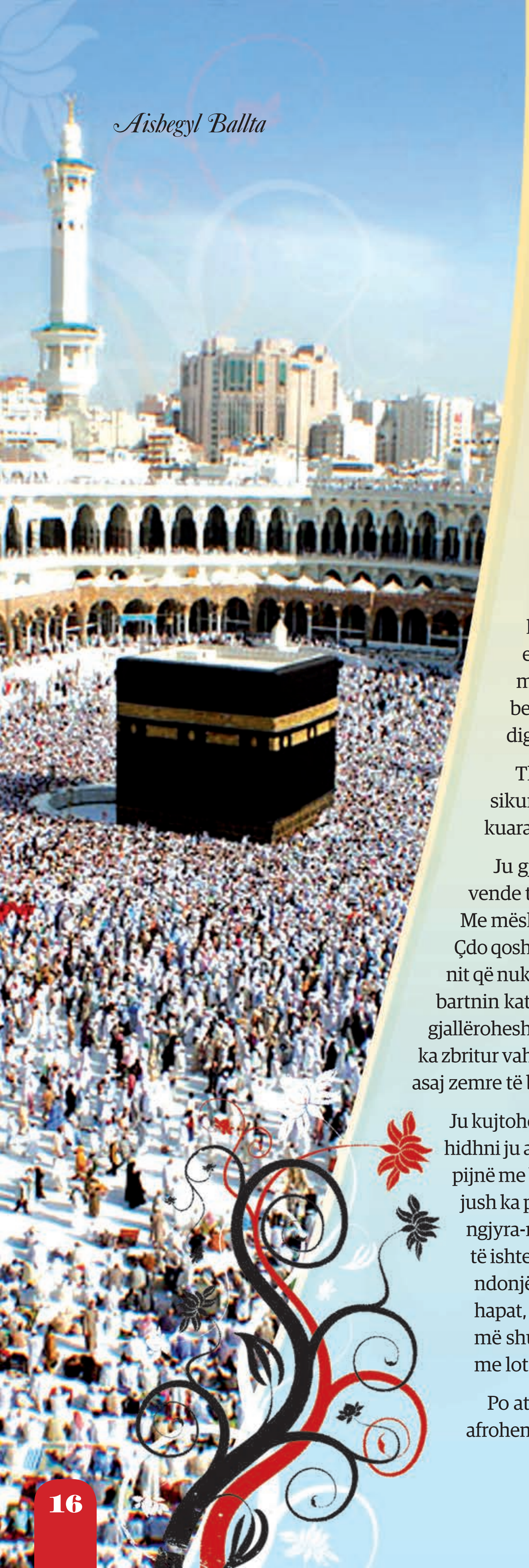
*"O Zot!.. Ti që je falës i madh dhe e do faljen, më fal mua!."*

Me Ramazanin vrapojmë disa herë për te vërtetësia jonë... Sa mundësi e mirë është Ramazani për njeriun laik që ka humbur veten dhe e konsumon jetën më boshllëk shpirtëror e trazira...

Ejani të furnizohemi në qendrat e Ramazanit të këtij viti. Të thurim një rrjetë lumturie nga zemra deri te streha e shtëpisë... Le t'i ngrejë i zgjuar dhe i nënshtruar duart nga qielli ky kallaballëk mahsheri... me thirrjet...

*"Allahume inneke afuvvun kerimun tuhibbul avfe fa'fu anni.."*

*"O Zot!.. Ti, që je falës i madh dhe e do faljen, më fal mua!."*



*Aishegyl Ballta*

# Ëndrra jote bëhet lot në sytë e mi!

Është kujtimi i Umres së kaluar që ju bën të zhyteni në botën e emocioneve. Duke parë si të habitur fytyrat e atyre që do të shkojnë në Umre, ëndërroni qetësinë që do t'i rrethojë ata kur të arrijnë atje. Ju duket sikur e shihni që tani, ëmbëlsinë që do të shfaqet në fytyrat e tyre kur të kthehen. Edhe sikur të mos ua shprehni me fjalë emocionin që të përshkon kur sheh atë bukuri të pashoqe, me të cilën nuk guxon të krahasohet asnjë bukuroshe, Qaben, shikimi juaj kuptimplotë mjafton. Prandaj, ju digjeni e digjeni përbrenda... malli juaj qëndiset me kujtime.

Thua: "Ç'të bëjmë, është rrisk (kader)!", por në të vërtetë sikur përgjërohesh: Na thirrni edhe ne, në ato vende të bekuara!...

Ju gjallërohet në kujtesë çdo sekondë, që nga hyrja në ato vende të shenjta... Sa i bukur ishte hapi i parë që keni hedhur...! Me mëshirën e një nëne, kjo tokë ju kishte lejuar të ecnit mbi të. Çdo qoshe e këtij vendi ishte aq e ndryshme, sa ju bënte të mendonit që nuk ngjan me asnjë vend tjetër në botë. Fjalët që dëgjonit, ju bartnin katërmbëdhjetë shekuj më përpara. Në fytyrat që shihnit, gjallëroheshin fytyrat e sahabëve. Sepse kjo tokë ende është toka, ku ka zbritur vahji (shpallja); është toka që mbart në gjirin e saj, gjurmët e asaj zemre të bekuar; është toka që mbulohet me krahët e Xhebrailit.

Ju kujtohet emocioni, duke mbërritur te varri i Profetit. Çdo hap që hidhni ju afron me Resulullahun dhe shkëndijat e nurit të tij ju përpijnë me bukurinë e tyre... Në të djathtë e në të majtë, para e prapa jush ka plot njerëz. Një grup i mbipopulluar njerëzish me lëkurat ngjyra-ngjyra rrjedh drejt varrit të Profetit. Sa e bezdisshme do të ishte sikur të përballeshit me një denduri të tillë njerëzish në ndonjë qytet tjetër? Por këtu çdo njeri përreth jush që shpejton hapat, për të arritur te varri i Profetit, jua shton emocionin edhe më shumë. Ju vijnë ndërmend ata hapa dhe sytë ju mbushen me lot.

Po ato minutat që keni pritur me padurim? Dhe ja, filluat të afroheni drejt atij të Dërguari fisnik, që mbart zemrën e gjithësisë.

Kërkoni një hapësirë për një bisedë të përzemërt. Por ku është e mundur të gjesh këtu pak hapësirë! Ndoshta nën çadrat e bardha, duke vëzhguar si në ëndërr Kubenë e Gjelbër (xhaminë e Profetit), e gjeni atë hapësirë. Çdo moment që largoheni nga grumbulli i njerëzve dhe i drejtoheni zemrës, e ndjeni edhe gjallërinë e zemrës së tij të bekuar. E ndjeni që këtu keni ardhur me ftesën e "të zotit të shtëpisë". Kjo ju deh. Njëlloj si Musai (a.s.), doni të tejkaloni kënaqësinë e të biseduarit dhe doni të përjetoni kënaqësinë e të parit dhe luteni përbrenda: Sikur ta shihja Fytyrën Tënde të ndritshme për një moment!...

Nuk ngopeni dot me ato bukuri dhe kur dashuria ju mbush zemrën, zgjoheni nga ëndrra e ju rrjedh një lot. Ju kujtohen ato ditë plot lumturi, kur mendonit që bota përbëhej vetëm nga Meka dhe Medina, shpirti bëhet me krahë dhe ju dëshironi të jeni një frymë atje. I përjeton përsëri ato ndjeja malli, kur thoshe me vete: Si paskam jetuar deri sot pa ty, o Medine!... Çfarë skenash të mrekullueshme u përjetuan aty! Ata personalitete të lavdëruar me shpallje (vahij) e shndritën fytyrën tënde dhe për këtë të duam.

Ah Medine! Sa zemra të djegura, sa shpirtra, dashuria e të cilëve reflekton nur të përjetshëm, të nderuan ty. Edhe ti i nderove ata. Si dy bukuri që pasqyrohen në njëra-tjetrën... Ju kujtohet gjatë një namazi ai shërbëtori me ngjyrë që kishte vetëm një dëshirë: të falej pas të Dërguarit të Allahut. Ju kujtohet kur i Dërguari i Allahut, pasi nuk e pa shërbëtorin një ditë, mësoi që ishte i sëmurë e shkoi vetë ta vizitonte. Duke shqyrtuar çdo qoshe të vendit ku është i varrosur Profeti, kujtonit ngjarjet e lexuara dhe mendonit: Vallë mos ata kanë jetuar vërtetë këtu? E sytë ju mbushen me lot e shpirti me pikëllim.

Duke parë varrin e nderuar ju kujtohet sakrifica e Aishes (r.a.). Pasi i Dërguari i Allahut shkoi pranë Mikut më të Lartë, u varros në atë qoshen e lumturisë së Aishes (r.a.)... Ju kujtohet që ajo grua e bekuar nuk u nda nga burri i saj i dashur, por qëndroi pranë tij... edhe babai i saj Ebu Bekri (r.a.), u varros në bazë të dëshirës së tij, në të njëjtin vend. Pavarësisht se ky vend, vetë i ngushtë, u ngushtua edhe më shumë, nëna jonë Aishja (r.a.), vazhdoi të jetonte aty.

Kur shihni gjatë haxhit përgjërimet e haxhinjve, ju kujtohet përgjërimi i Aishes (r.a.): Nuk dua të ndahem prej tyre as kur të vdes! Deri sa një ditë erdhi Hz. Omeri (r.a.), dhe iu lut për të njëjtën gjë... dhe ja momenti, kur Aishja (r.a.), me dhimbje në shpirt, ia lëshon vendin vëllait të saj në fe. Ajo na kujton se si besimtari zgjedh vëllain apo motrën në vend të vetes. Nëpër ato qoshe të atij vendi të bekuar mundoheni të përjetoni zjarrin e saj. Sikur qani bashkë me të dhe për të.

Kur kujtoni Medinën, sigurisht që do të kujtoni me mall të zjarrtë edhe bukuroshen e dytë, Mekën... Po, ajo ditë kur vrapuat nga njëra dashuri te tjetra? Emocioni që përjetuat, ngaqë do të shihnit Mekën! Sigurisht që nuk e dinit se do t'i afroheshit aq sa ta preknit me dorë! Pavarësisht hapave tuaj të thjeshtë, ju kujtohet që zemra vraponte me emocion. Pasi u miqësuat edhe më shumë me të, ju kujtohet se nuk ndaheshit dot nga tavafi...e çastet, kur gjatë tafavit e shihnit Qaben për ta kuptuar më mirë, e kur shpirti dashurohej me këto sjellje e bënit tafav mbi tafav. Ju kujtohet që, pavarësisht lodhjes fizike, vetëm atëherë e ndjenit veten në zemër të Qabes. Ju kujtohet, kur e ndjenit afërsinë e Qabes me besimtarët... Kur e preknit... Ju mbusheshin sytë me lot nga këto kujtime e qanit... Pastaj ëndrra vazhdon me vrapin drejt Zemzemit... Zemzemi do t'jua qetësojë shpirtin dhe zemrën... Ai bashkohet me Qaben dhe rrjedh brenda jush deri thellë në shpirt...

Ju kujtohet vendimi që keni marrë për t'i falur namazet në kohë. Sepse keni qenë dëshmitarë të mirësisë së madhe gjatë kohëve të namazit në Qabe. Dhe ju kujtohet që e keni marrë këtë vendim me shumë zell gjatë kohës kur plotësoheshin rreshtat për namaz, vetëm e vetëm që ta përjetoni këtë mirësi të madhe përsësi e përsëri. Pastaj ju vijnë në mend një e nga një Hz. Ibrahimi (a.s.), Hz. Haxherja, Hz. Ismaili (a.s.), si dhe të ecurit bashkë me ta mes Safasë dhe Mervesë...

Të gjithë këto kujtime iu vijnë para syve duke parë udhëtarët që do të shkojnë në Umre. Ju mbyt malli për vendet më të bukura... Duke parë këta sy, që do të shohin Qaben, ju mbushet shpirti dhe qani. Luteni e përgjëroheni që kjo ëndërr të realizohet, Ramazanin e ardhshëm. Ua ngulni sytë udhëtarëve që kthejnë shpinën... Në secilin prej tyre kërkoni Qaben, Medinën, Uhudin, shpellën Hira. Malli ju djeg shpirtin, sytë mbushen me lot dhe qani...qani përsëri...

Shefika Kaja Meriç

# Elif Lam Mim... Nis fjala e Zotit!

Pikat si kokrriza rëre. Çdo pikë, një kuptim... Gjithsecila mbushur me thesare të fshehta... Një botë më vete.

Të thuash 'një pikë' dhe të vazhdosh...kjo nuk ndodh! Pika fsheh një rëndësi, qoftë edhe sa **'një pikë'**.

Apo jo?

Çdo shkronjë, çdo vijë është krijesë e një bashkimi pikash.

***"Lexo!.."*** i tha Krijuesi të Dërguarit... i Dërguari lexoi ... Së pari pikën, pastaj shkronjën e pastaj fjalën. "Me emrin e Allahut, Mëshiruesit, Mëshirëbërësit. Me emrin e Allahut, Atij që ia mësoi njeriut shkrimin me pendë. Me emrin e Atij që ia mësoi shkronjën, pikën, presjen, pikëçuditjen..."

Të thuash "Një pikë" dhe të vazhdosh... kjo nuk duhet bërë!

Pikat bashkohen për t'i dhënë frymë, shpirt një shkronje. Shkronja vjen në krye të udhës që të shpie në kuptim. Hapi i parë që hidhet drejt kuptimit... shkronja, ndonëse pa u derdhur në kuptim është kuptimplote. Pikat rreshtohen, bëhen varg perlash. Bëhen shkronja, më të bukurat e shkronjave, më të veçantat, bëhen Elif[1].

Elif: e para... Më e para e së parës... pa shoqe që e përkrah, e palidhshme. A mund të vijnë dy elifë njëherësh? A munden dy të bëhen një? Njëshi është njësh vetëm kur është vetëm dhe vetmia e fsheh njëshin në brendësi.

Elif, sa e thjeshtë që është, modeste... Sa delikate, e brishtë... Tërheqëse e krenare ... Dhe ka të drejtë të jetë e tillë... Krenare!... Krenaria është natyrë e të qenit fisnike dhe kryeshkronjë...

Elif, me kë lidhet pas vetes?!

Elifi nganjëherë është shëmbëlltyrë e vetmisë, nganjëherë e vuajtjes e nganjëherë e trimërisë. Aty ku ka Elif, ka thellësi, finesë, qëndrim fisnik.

Nuk është emblemë. Nuk është as simbol! E shpreh edhe dhimbjen edhe lumturinë në trupin e saj. Fjalët duhen zgjedhur me shijen e hollë, me ndjeshmërinë dhe kujdesin e një argjendari dhe, në të njëjtën mënyrë, duhen rreshtuar në fillin e kuptimit për të përshkruar Elifin. Fjalët e radhitura kuptimplote sërish duhet të pëshpërisin Elif.

Elifi është krejtësisht i drejtë. Nuk zotëron asnjë përkulje. As në kuptim, as në paraqitje. Ka një fytyrë, një fjalë. Të thënit dhe të qenit zbukurohen në Elif.

Edhe Junusi e kishte mbushur gjuhën me "Elif". Drunjtë që mblidhte malit nuk i shihte si drunj, por secilin si një Elif. Junusi edhe bastunin e kishte Elif...

1. Shkronja e parë e alfabetit arab, A.

Të lexuarit e Elifit të mëson mëshirën për krijesat, ta shohësh të bukur krijesën. Se… ai që nuk e njeh Elifin e ka humbur atë. Ai që nuk ka Elif e ka humbur dashurinë, mëshirën.

**Borë e imët bie, pluhuron Elif, Elif…**

**Zemra e marrosur, endet Elif, Elif…**

Të marros Elifi. Të bën ta duash çmendurisht dhe të end andej-këtej…

E fshehta e Elifit: të qenit e para, e vetmja dhe një!

Edhe fjala e Zotit nis me Elif. E kush mund ta kuptojë Elifin, kyç i fjalës së Zotit…?!

Fatih[2] merr në dorë një letër dhe shkruan **"fetih"[3]…**

"Mësues shikoni…"- tha,- "për sa kohë që kjo fjalë nuk përbën Elif, nuk mund të ekzistojë Fatihu!… Unë nuk mund të quhem Fatih pa pasur Elifin. Pa Elif, vetë unë nuk jetoj në mua! Ngado vështroj, shoh Atë. Elif toka, Elif qielli… Në të djathtën time Elif, po në të majtë Elif… Elif në letër, Elif në pendë, në libër Elif, në fletore Elif!…"

Cilitdo që shpirti i thotë "Ah!" , i thotë me Elif. Si mundet të jetë një "ah" pa Elif?!

Shkrimtarët e hershëm flisnin me aq shumë "ah". Penët ua donin së tepërmi shkrimin e fjalës "ah". Sepse "ah", shkruhet me Elif dhe Elifi është pikturë e një "ah"-u madhështor, që lartësohet nga toka drejt qiejve.

A mund të mendohet Mevlana pa Elif?!

Ndërsa Mevlana thoshte: "Dëgjo Nejin[4]", vajtimi i nejit ofshante të njëjtin "ah" me atë të Elifit. Neji është në vetvete një Elif: i drejtë dhe kryelartë.

E… nuk është aftësi e kujtdo, të qëndrojë kryelartë, si një Elif në këtë botë sferike…

Sa bukur shkruan Mevlana:

"Është vështirë të jesh Elif…

Sepse të jesh Elif;

Është të qëndrosh pafundësisht drejt në një botë të rrumbullakët,

Drejt dhe lart

Në vuajtje, ndoshta

Por pa u tërhequr.

Të jesh Elif, është titulli i qëndrimit, pa lëvizur.

Sado që bota rrotullohet…

Të gjitha armët ekzistuese i drejtohen Elifit!

Elifi qëndron aty, pa u lëkundur.

E kur armët shpërthejnë, Elifi është e para që goditet!

Është vështirë të jesh Elif…

Të jesh Elif, do të thotë të goditesh përherë!

Të jesh Elif, do të thotë të jesh dhe të mbetesh vetëm Elif…

As B, as C, as D

Elif…

Vetëm dhe vetëm Elif…

Pa thënë Elif, nuk mund të thuhet asgjë.

Unë thashë Elif,

Tashmë mund të them gjithçka…

Betohem mbi Elif…

Elif Lam Mim.

Me Elif nis libri i shenjtë.

Ajo është e para e të parave. Më e hershmja e të hershmëve…'

2. Emër turk. Ka kuptimin Pushtues.
3. Në gjuhën turke ka kuptimin pushtim.
4. Instrument muzikor frymor, i përbërë nga kallami, ka formën e fyellit, element i rëndësishëm në muzikën klasike turke.

URTËSI

nga

Osman Nuri Topbash

# Mbretëria e modestisë

*Modestia është virtyti më i mirë që i ka hije robit në jetën e kësaj bote të përkohshme, ditët e të cilës konsumohen shumë shpejt si pema që i lëshon një nga një gjethet e saj në stinën e vjeshtës.*

*Sa bukur shprehet poeti:*

*Një ditë, nuk do të mbetet as trupi,*
*as pasuria, as shtëpia dhe as atdheu,*
*Nëse diçka mbetet, ajo është veç dashuria miqësore në zemra...*

*(Sejri)*

Gaznel Mahmudi kishte dëgjuar për famën e të nderuarit Ebu'l-Hasan Harakanit dhe një ditë, së bashku me njerëzit e tij, shkoj për ta vizituar në Harakan. Qëllimi në zemrën e sulltanit, nuk ishte të përfitonte shpirtërisht duke vizituar një të dashur të Allahut, por ta sprovonte atë me pyetjet që do t'i bënte.

Mirëpo, me ndihmën e Allahut, Ebu'l Hasan Harakani, e ndjeu qëllimin e keq që fshihte sulltani në zemër dhe deshi t'i tregonte atij se me mendjemadhësi nuk mund të arrihen majat më të larta dhe se virtyti i vetëm që e nderon një sulltan, është modestia. Prandaj, kur sulltani erdhi pranë tij, shejhu nuk tregoi ndonjë interes të veçantë për të, madje nuk u ngrit as në këmbë.

Gaznel Mahmudi i cili nuk arriti ta kuptonte të fshehtën e pritjes që i bëri Ebu'l Hasani, filloi t'i drejtonte atij një nga një të gjitha pyetjet që kishte përgatitur. Por për shkak të përgjigjeve të kënaqshme që mori dhe përballë urtësisë së shejhut, sulltani u tërhoq. Shpirti i tij, i cili në fillim ishte turbulluar me qëllimin për të sprovuar një të dashur të Allahut, në fund u kaplua nga një paqe dhe qetësi e papërshkrueshme dhe u mbush me dashuri dhe respekt ndaj shejhut.

Në shenjë të dashurisë dhe respektit që i mbushi zemrën, sulltani deshi t'i japë shejhut një qese me flori, por Ebu'l Hasani e refuzoi me mirësjellje. Atëherë, sulltani i kërkon shejhut ndonjë prej sendeve të tij, që ta mbante si kujtim. Këtë herë, Ebu'l Hasani nuk ia prishi qejfin sulltanit dhe i dha si kujtim këmishën e vet. Më në fund, takimi mbaron dhe, kur Gaznel Mahmudi po bëhej gati të ndahej, Ebu'l Hasani u ngrit në këmbë dhe e përcjell. Sulltani, sapo e pa që shejhu u ngrit në këmbë dhe e përcolli, nuk e fshejhu dot kureshtjen dhe e pyeti:

"Sheh i nderuar! Kur erdhëm, nuk u çuat në këmbë, por tani që po ikim, po na përcillni në këmbë. A mund ta di shkakun?"

Ebu'l Hasan Harakani, i përgjigjet duke thënë:

"Kur erdhët, në zemrën tuaj kishte krenari padishahu, ndërsa qëllimi juaj ishte të na sprovonit. Por tani, po ndaheni prej këtu duke qenë modest. Dhe ndaj modestisë kërkohet respekt." (Attar, Tezkiretu'l-Evliya, II, 209)

Modestia është virtyti më i mirë që i ka hije robit në jetën e kësaj bote të përkohshme, ditët e të cilës konsumohen shumë shpejt, si pema që i lëshon një nga një gjethet e saj në stinën

e vjeshtës. Në një ajet fisnik, Allahu Teala urdhëron:

***"Robërit e të Gjithmëshirshmit janë ata që ecin thjesht nëpër Tokë dhe, kur të paditurit i sulmojnë me fjalë, ata përgjigjen: "Paqe qoftë!"*** (Furkan, 63)

Kur një rob tregon modesti për hir të Allahut, Allahu Teala ia shton urtësinë dhe e ngre atë në grada të larta. Por kush nuk i kupton të metat e tij, nuk pranon paditurinë e vet dhe më e rëndësishmja, nuk pranon se është një "hiç" përballë fuqisë së pakufishme të Allahut Teala, vetëm pandeh se ka ndonjë vlerë apo fuqi. Ai që e pëlqen veten duke u mashtruar me këto pandehje, nuk mund të ketë asnjë grimcë prej virtytit të modestisë.

Duke vepruar kështu, ai njeri guxon ta quajë veten ortak në atributin "el-Kibrija / i Madhërishmi" të Allahut Teala. Mirëpo, ortakëria në atributin "el-Kibrija" nuk mund të falet kurrë, sepse edhe Iblisi, duke treguar mendjemadhësi, tha "unë" dhe u shkatërrua. Edhe njeriu që zotëronte shumë virtyte, Bel'am bin Baura, ra në një gjendje të ulët për shkak të egos së tij. Ndërsa Karuni, duke ia atribuar vetes së tij mirësitë që i fali Allahu Teala, tha "i fitova vetë". Por edhe ai u varros së bashku me pasurinë e tij, tek e cila mbështetej aq shumë.

Profeti (a.s.), në lidhje me urdhrin e Allahut në çështjen e modestisë, thotë:

*"Allahu më ka njoftuar duke më thënë: "Bëhuni modestë! Askush të mos u mburret dhe t'u bëjë padrejtësi të tjerëve!"* (Muslim, Xhennet, 64)

Modesti, do të thotë të jesh i përulur, ndërsa në një kuptim më të gjerë, të pranosh të vërtetën dhe t'i përulesh asaj. E vërteta duhet pranuar nga kushdo që të ketë ardhur, qoftë i madh apo i vogël, me pozitë të lartë apo të ulët në shoqëri. Ata që i dorëzohen në këtë mënyrë të vërtetës, janë njerëzit që zotërojnë modestinë e vërtetë.

Sipas njërit prej dijetarëve më të mëdhenj të brezit të Tabiinëve, Hasan Basriut, modest është ai njeri që, kur del nga shtëpia dhe ecën në rrugë, çdo mysliman që takon e konsideron më të lartë se veten. Edhe Fudajl bin Ijazi, që zotëronte të njëjtin botëkuptim, kur ishte duke i bërë tavaf Qabes, i tha Shuajb bin Harbit që ishte një muhadith dhe besimtar i devotshëm:

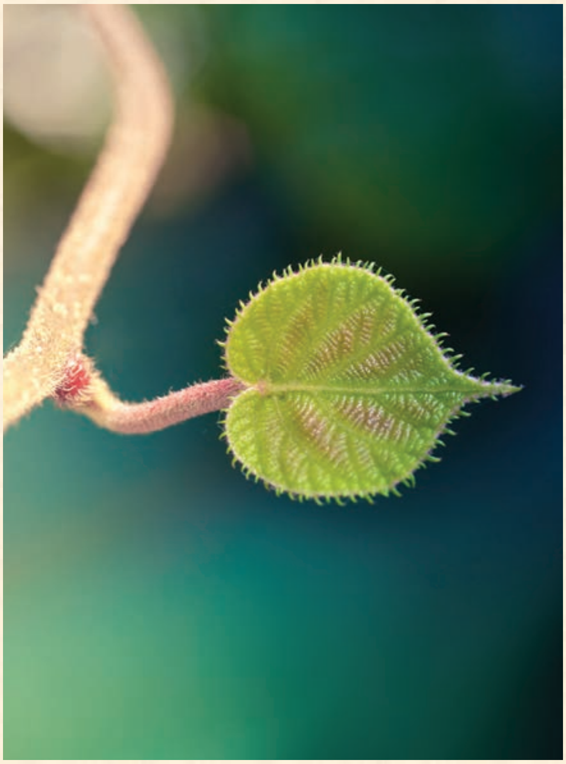
"O Shuajb! Gabon rëndë, nëse pandeh se këtë vit me ty ka bërë haxh ndonjë tjetër më i keq se unë."

Modestia, e cila është edhe mirësia e vetme që nuk mund të kihet zili, është një virtyt shumë i rëndësishëm që e zbukuron njeriun, e bën më të pjekur dhe i jep formë moralit të tij. Mevlana i nderuar, e ka shprehur kështu:

"A gjelbëron një gur në stinën e pranverës? Bëhu modest si toka, që prej teje të dalin trëndafila dhe lule shumëngjyrëshe!.."

Gjallesat që shëtisin mbi tokë, e shkelin atë dhe të gjitha ndotjet i hedhin aty. Mirëpo toka, me një modesti të jashtëzakonshme e pastron të gjithë këtë ndotje dhe pastaj, duke nxjerrë bimë me bukuri të ndryshme, i ushqen të gjitha gjallesat që shëtisin mbi të. Ja pra, edhe shpirti i një besimtari të sinqertë, duhet të bëhet si një tokë pjellore. Të gjitha bukuritë e zemrës duhet t'i reflektojë tek njerëzit dhe madje tek të gjitha krijesat, si një poezi e natyrshme.

Shejh Sadiu thotë se dikush që nuk sillet me modesti dhe përulje si toka, "nuk është njeri". Sipas tij, ai që dëshiron të lartësohet, duhet të



sillet me modesti dhe se për të arritur në majën më të lartë, nuk ka shkallë tjetër përveç përulësisë.

Nga kjo pikëpamje, modestia është një nga kushtet që njeriu duhet të plotësojë për të arritur nderin dhe respektin. Në lidhje me këtë, Ebu Bekri (r.a.), ka thënë:

"Bujarinë e gjetëm në devotshmëri, pasurinë në dituri dhe nderin në modesti."

Një ditë, kurejshët filluan të mburreshin me fisnikërinë e fisit të tyre. Sulejman Farisiu (r.a.), i cili po i dëgjonte, pasi heshti për pak kohë, me modesti të madhe iu drejtua atyre dhe u tha:

"Unë nuk kam me çfarë të mburrem, sepse unë jam krijuar prej nutfes[1] dhe në fund do të kthehem në një kufomë që mban erë të keqe. Më vonë, në Ditën e Gjykimit do të dal para peshores dhe, nëse sevapet e mia peshojnë rëndë, jam njeri i mirë, por, nëse peshojnë lehtë, jam njeri i keq."

Në një hadith fisnik, Profeti (a.s.), ka thënë:

*"Allahu e ngre atë që është modest dhe i përulur për hir të Tij."* (Muslim, Birr, 69)

I nderuari Bahauddin Nakshibendi, i cili bëri një jetë modeste dhe të thjeshtë, megjithëse ishte ngritur në grada të larta shpirtërore, për të shprehur ndjenjën e tij të të qenit "asgjë", thoshte:

Bota është grur, kurse unë jam kashtë,

Bota është e mirë, kurse unë jam i keq!.. (Të gjithë janë në rregull, ndërsa unë me të meta.)

Allahu Teala, si shpërblim për modestinë e tij, e ngriti dhe e bëri të dashur tek njerëzit. I dha një pozitë të lartë dhe e ngarkoi me detyrën e edukimit dhe udhëzimit të njerëzve.

Imam Gazaliu, në lidhje me pozitën e lartë në të cilën Allahu Teala i ngre ata që janë modestë, tregon këtë ndodhi:

Në kohën kur Allahu Teala po mbyste popullin e Nuhut (a.s.), me anë të tufanit, dallgët u frynë dhe u ngritën lart, por mali Xhudi u tregua modest. Kjo, sepse dallgët ishin të larta kurse mali Xhudi ishte më i ulët. Për shkak se mali Xhudi u tregua modest, Allahu Teala e shpërbleu, duke e vendosur anijen e Nuhut në majën e tij. (Ihja Ulumu'd-Din, III, 735)

Mirësitë e modestisë janë të shumta. Njeriu modest, është bujar. Njeriu bujar, është i mëshirshëm. Njeriu i mëshirshëm, është entuziast në shërbimin ndaj krijesave. Këto janë mënyrat më të mira për të fituar kënaqësinë e Allahut Teala.

Një ditë, Ibnu's-Semmak shkoi tek Harun Rashidi dhe i tha:

"O prijësi i besimtarëve! Modestia që tregon në këtë pozitë të lartë ku ndodhesh, të fal më shumë nder se sa ti gëzon."

Harun Rashidi tha:

"Sa bukur e the!"

Sammaku vazhdoi duke thënë:

"O prijësi i besimtarëve! Ai, të cilit Allahu Teala i jep bukuri, e bën pjesë të një familjeje fisnike dhe furnizon pa masë, e fsheh bukurinë, nuk mburret me të, dhuron prej pasurisë së

1. Për kuptimin e fjalës "nutfe" ka dy mendime: Disa thonë se është vetëm sperma, ndërsa disa të tjerë thonë se nufte është zigota që formohet nga bashkimi i qelizave të mashkullit dhe të femrës.

tij dhe nuk krenohet me familjen e tij fisnike, do të hyjë në mesin e robërve të sinqertë të Allahut."

Harun Rashidi, urdhëroi menjëherë që t'i sillnin një fletë dhe një penë dhe të gjitha këto i shkroi me dorën e vet.

Ai që është larg modestisë, nuk është gjë tjetër përveçse një njeri i mjerë, që i pëlqen vetja dhe është zullumqar. Për shkak se e sheh veten më lart se të tjerët dhe nuk i nënshtrohet së vërtetës, ai patjetër që u bën padrejtësi atyre. Mirëpo, në sajë të mendjemadhësisë së tij, e hedh veten në një humbje të madhe.

Ata që largohen nga modestia dhe tregohen mendjemëdhenj si faraoni, asnjëherë nuk kanë shpëtuar nga poshtërimi në skenën e historisë. Kur Ebreheja erdhi me elefantët e tij të mëdhenj për të shkatërruar Qaben, Allahu Teala nuk e shkatërroi me luanët, tigrat apo gjarpërinjtë e shkretëtirës, por me zogjtë që hodhën gurë të vegjël. Ndërsa atë (Ebrehenë), nuk e vrau para Mekes, por atje prej nga erdhi me mburrje dhe me krenari të madhe, në Jemen, në mes të popullit në një gjendje të plagosur dhe të poshtëruar. Edhe Nemrudin që e pandehte veten zot, e shkatërroi me anë të një mize shumë të vogël. Ja pra, përfundimi i hidhur i atyre që hyjnë në garë me Allahun për madhështi dhe fuqi...

Allahu Teala, lumturinë e përjetshme ua dhuron atyre që në këtë botë nuk pretendojnë madhështi, nuk bëjnë të këqija, dhe atyre, zemrat e të cilëve janë të mbushura me dashuri për Allahun.

Është me vend që këtu të theksojmë edhe një fakt. Një besimtar duhet të sillet me modesti vetëm ndaj besimtarëve të sinqertë. Ndërsa njerëzve mendjemëdhenj, që u pëlqen vetja, që nuk pranojnë kritika, që i shohin të tjerët nga sipër dhe që sillen në mënyrë të padrejtë, nuk duhet t'u afrohen me modesti. Të tregosh modesti ndaj personave të tillë, që janë të dhënë pas dynjasë dhe që çdo gjë e matin me para dhe pozitë, do të thotë të sakrifikosh prej dinjitetit të Islamit. Dhe për këtë nuk ka të drejtë askush. Modesti nuk është të përulesh dhe të shtypesh përballë të padrejtit për shkak të një

interesi. Modesti do të thotë të përulesh ndaj së vërtetës.

Allahu Teala, duke iu drejtuar Profetit tonë (a.s.), me këto fjalë:

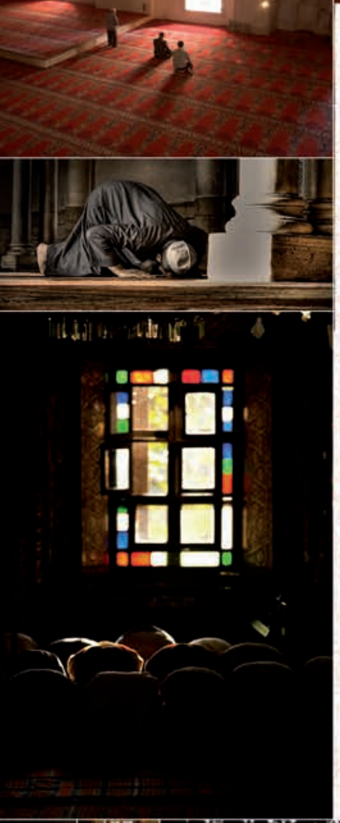
***"...Sillu butë me besimtarët!"*** (Hixhr, 88)

***"Bëhu i butë me besimtarët që të pasojnë ty!"*** (Shu'ara, 215) në të njëjtën kohë na urdhëron edhe ne që të sillemi me mëshirë dhe të jemi modestë.

Allahu Teala, të gjithë besimtarët i ka bërë vëllezër me njëri-tjetrin. Pastaj i ka urdhëruar ata që të interesohen për hallet e njëri-tjetrit, të bëhen ilaç për plagët e njëri-tjetrit dhe të lehtësojnë vështirësitë e vëllezërve të tyre. Prandaj, besimtarët duke mos harruar kurrë se janë vëllezër, të mos sillen keq ndaj njëri-tjetrit, të mos e shohin veten më lart se vëllezërit e tyre dhe, kur t'u bëhet ndonjë e keqe, të mos ua kthejnë shpinën, por të tregohen të kuptueshëm.

**Ja Rabbi! Na bëj prej robërve të Tu të sinqertë që e jetojnë vëllazërinë islame në mënyrën më të bukur dhe që gjithmonë sillen me modesti...**

**Amin!..**



# Ditët e itikafit

*Rabia Christine Brodbeck*

Shkrimtari dhe mistiku i madh, Feriduddin Attari ka thënë: *"Kush nis rrugën e rijazetit në mënyrë të virtytshme, çdo gjë që bën, e bën për hir të Allahut. Një njeri që pretendon se do miqësinë dhe dashurinë e Allahut dhe nuk hyn në rijazet, do të thotë se nuk është i sinqertë në davanë e dashurisë ndaj Tij."*

Dhjetëditëshi i fundit i Ramazanit është pikërisht koha e itikafit, që është një formë shmangieje nga bota. Veçanërisht, namazi i Tehexhudit që falet gjatë netëve të dhjetë ditëve të fundit, nuk është thjesht vetëm i fundit të Ramazanit, por është një simbol i përkushtimit dhe dorëzimit të plotë ndaj Allahut. Besimtarëve që agjërojnë, dhjetë ditët e fundit, pra itikafin, u ofrohet mundësia që të plotësojnë agjërimin. Është perdja finale e muajit të bekuar, pra, njeriu plotëson pastrimin e brendshëm, faljen, leximin e Kuranit dhe ngritjen në pikën më të lartë të lutjes që i bëhet Allahut, i Cili është Zoti i gjithësisë. Veçanërisht, duhet theksuar se është transmetuar që Kurani Famëlartë është shpallur pikërisht në dhjetëditëshin e fundit të Ramazanit. Nata e Kadrit, në të cilën është shpallur Kurani, është më e mirë se njëmijë muaj. Kështu, thesari i itikafit dhe bashkimi i namazit madhështor të Tehexhudit me Natën e Kadrit, është një ngjarje e jashtëzakonshme e ngritjes shpirtërore dhe estetike.

Përpjekjet e vazhdueshme dhe të vetëdijshme, që harxhohen për të agjëruar, bartin nga brenda thelbin e rijazetit. Thënë ndryshe, thesari i halvetit[1] ka në

1. Halvet: trajnimi që merr një njeri nga një mjeshtër shpirtëror për të realizuar rijazetin përmes përqendrimit mendor dhe një dhikri të veçantë. (Përkth.)

vetvete bërthamën e agjërimit. Ashtu sikurse në agjërim, po ashtu edhe në halvet, qëllimi është i njëjtë. Halvet do të thotë zgjim shpirtëror. Përmes halvetit, njeriu arrin në zenitin e takvasë. Halveti është ripërtëritje e nefsit të njeriut. Halveti vë në lëvizje vazhdimisht mekanizmin e vetëkontrollit. Halveti bën që të pastrohesh dhe të dëliresh nga pritjet e përgëzimeve të njerëzve, nga ambicia për të bërë karrierë, për të pasur post e pasuri dhe nga suk-seset e kësaj bote. Duke shkëputur lidhjet nga e gjithë bota e jashtme, njeriu mban agjërim ndaj famil-jes, punës, shtëpisë dhe jetës so-ciale. Bukuria e halvetit në vlerën e një thesari, është se njeriu në saje të halvetit, në varësi të asaj sa është shkëputur nga dynjaja, është e fshejhur në zhytjen që bëhet në botën e brendshme. Sa më e madhe të jetë largësia nga kjo botë e jashtme dhe materiale, aq më shumë i afrohemi botëve të brendshme dhe shpirtërore. Njeriu dallon të shëmtuarën nga e bukura e tij. Nga veprat e mira, tërheq prapa veprat djallëzore. Nga të drejtat, zmbraps të metat dhe gabimet. Thënë ndryshe, njeriu flak tutje nga zemra vetitë epshore, si ambicia, urrjetja, mendjemadhësia, koprracia, nervozizmi dhe dyfytyrësia.

Halvet nuk do të thotë vetëm një meditim, edukim i nefsit, pastrim fizik dhe shpirtëror dhe arritje e prehjes mendore dhe shpirtërore. Urtësia e braktisjes së dynjasë është tek zhytja në oqea-nin e Mëshirës së Allahut, pra synimi dhe esenca e rijazetit dhe halvetit është të qenit bashkë me Zotin, i Cili është i Dashuri i njeriut.

Zoti i Madhëruar i ka thënë Musait (a.s.): *"Ata që duan të më afrohen Mua, nuk do të gjejnë rrugë më të mirë sesa halveti."*

Poet i madh, Rumiu ka thënë: *"Ai që është i mençur dhe i logjikshëm, zgjedh të qendrojë pranë grykës së pusit, sepse shpirti e gjen ngazëllimin dhe harenë duke qëndruar vetëm me Allahun. Errësi-rës së pusit i jepet më tepër përparësi, se sa errësi-rës që u bë shkak për njeriun. Një njeri që i ngjitet për këmbe një tjetri, kurrë nuk bëhet një me tjetrin. Njeriu duhet ta izolojë veten nga të tjerët, por jo nga Allahu. Gëzofi vishet në dimër, jo në verë."*

Një mik i Allahut është shprehur në këtë më-nyrë: *"Vallë, sa kohë itikafi nxirren nga orët që kalohen gjatë tërë vitit duke folur dhe duke pirë kafe?"*

Vallë, në këtë muaj të begatë të Ramazanit, a mund t'i bëjmë vetes sonë një pyetje të kësaj natyre, për hir të Zotit të botëve dhe të atij që është dërguar si më-shirë për botët?

Me siguri, nuk do ta gjenim në këtë planet një njeri që të mos ketë lodhur trurin shumë apo pak lidhur me sa para do të fitojë brenda një viti.

Vallë, në këto ditët e fundit të Ra-mazanit që po vijnë, sa njerëz mund të gjejmë që të kenë bërë llogarinë e një-mbëdhjetë muajve, që nga Ramazani i kaluar deri më sot? Sa njerëz kanë parë llogarinë e punëve të veta dhe pyesin veten se sa prej veprave të tyre janë për hir të Zotit?

Gjithkush dëshiron të bëhet i pasur. Pse nuk dëshirojmë pasuri të karakterit fisnik, pasuri të mendjes së ndritur, pasuri të sjelljeve të përso-sura?

Gjithnjë jemi të zënë me dështimet, rëniet dhe humbjet tona materiale. Përse nuk jemi të zënë me përkujtimin e cilësive të Allahut të Lartma-dhëruar, Xhemal (më i Bukuri) dhe Kemal (i Për-sosuri)?

Sa hatme do të bëheshin dhe sa taravih e Tehe-xhude do të faleshin, me orët që kalohen duke shpenzuar përballë televizorit dhe me celula-rë?

Gjithnjë nxitojmë pas emocioneve që na japin shqisat tona. Po mirë, pse nuk emocionohemi me Qenien e Zotit? Të merresh me Qenien e Zotit, a nuk është më ushqyese, më entuziaste dhe më e madhe?

Gjithë ajo kohë që harxhohet duke ngrënë e duke pirë, duke bërë pazar dhe duke fjetur, ku-shedi se sa të sëmurëve, nevojtarëve, të skamur-ve e jetimëve mund t'u ishte bërë vizitë?

Nuk harrojmë kurrë të ushqejmë trupin. Po mirë, pse harrojmë të ushqejmë shpirtin? Përse njerëzit refuzojnë të hanë nga sofra e xhenetit, ndërkohë që u është shtruar para tyre? Ndërkohë që njerëzve në këtë botë u ka ardhur një ofertë që të ngjiten në qiej, përse zgjedhin të qëndrojnë në një jetë rutine dhe shqetësuese? Poeti i madh, Rumiu ka thënë:

*"Përveç dashurisë ndaj Allahut të Madhëruar, gjithçka tjetër është një vuajtje e vërtetë. Vuajtje është të shkosh drejt vdekjes dhe të mos pish ujin e jetës."*

*"Po i ikën Allahut, por nuk po u ikën ushqimeve. Po i largohesh fesë, por nuk po u largohesh idhujve. O ti që nuk arrin të bësh pa qenë bashkë me këtë botë të poshtër! Si po mund të jetosh, pa qenë bashkë me atë që e shtrin si qilim poshtë? O ti që nuk mund të bësh pa këto lukse dhe komoditete! Sikur të mos ishte Bujar Allahu, ç'do bëje? Sikur ndonjëri të dëgjonte se në një qytet, një bujar po jepte dhurata dhe begati madhështore, natyrshëm do të shkonte me shpresë që të merrte diçka prej tyre. Kurse begatitë e Zotit janë të njohura dhe mëshirën e Tij e di e gjithë dynjaja. Atëherë, përse nuk po kërkon prej Tij? Përse nuk po dëshiron petkun e nderit?"*

*"Shqetësimet dhe brengat nuk i keni nga përsëritja e fjalëve, por nga mungesa e urisë."*

*"Kënaqësia që i jepni trupit ju bën më të papjekur, vuajtja është ajo që ju pjek. Pa hyrë në trajtën që feja kërkon, ju nuk mund të bëheni besimtarë të vërtetë."*

Abdulkadir Gejlani ka këshilluar në këtë mënyrë: *"Kultura shpirtërore, sufizmi, nuk realizohet vetëm me sohbete (ligjërata islame) të gjata, por me uri dhe me braktisjen e gjërave që jeni mësuar të dëshironi."*

Në një hadith, Pejgamberi i dashur (s.a.s.), ka thënë:

*"Trokit në derën e urisë."* Uria shton nevojën e krijesave për Krijuesin. Uria pastron gjynahet dhe heq pengesat në rrugën drejt Zotit.

Vetëm ata që janë të etur kërkojnë ujë. Vetëm ata që kanë nevojë, përgjërohen, qajnë, luten dhe shpëtojnë. Uria është edukuesi dhe shëruesi më i mirë i sëmundjeve tona shpirtërore. Uria është shqetësimi, brenga, belaja dhe ilaçi i të gjitha sëmundjeve të njerëzve.

Disa dijetarë janë shprhur:

*"Rehatia e vërtetë është të shpëtosh nga dëshirat dhe endjet e nefsit emmare[2]. Burgu ynë është nefsi ynë. Kur të shpëtosh prej tij, do të jesh i qetë deri në pafundësi."* Nëse duam të ruajmë veten tonë nga vendet me batak dhe të rrezikshme të qenies njerëzore, duhet të zbulojmë etjen e shpirtrave tanë! Ndaj duhet të gjejmë rrugën sesi mund ta ringjallim kujdesin ndaj urisë dhe etjes. Përgjigjja është nevoja që ka shpirti ynë për ujë. Si përfundim, agjërimi është një mjet i përsosur për të na zgjuar nga gafleti (indiferenca) dhe devijimi. Agjërimi e shton në mënyrë shumë efikase etjen hyjnore, shton nevojën për të vërtetën. Jemi të detyruar të pimë nga uji i jetës dhe të hamë nga gostitë e xhenetit. Urtësia e vetme e të qenit farz agjërimi, qëndron pikërisht tek urtësia e përjetshme e të kuptuarit të qenies njerëzore.

Në muajin e Ramazanit kemi mundësinë të

2. Nefsul-emmare: nefsi urdhërues, imponues. Shkalla e parë e nefsit sipas mistikës islame. Për më gjerë, shih. O. Nuri Topbash, Tasavvufi ose mistika islame, Erkam Yayinevi, Istnbul 2006, f. 121 - 127. (Përkth.)

braktisim në mënyrë të vetëdijshme nderin, famën, postin dhe pasurinë e dynjasë. Në Ramazan, duke agjëruar, shtohen ndjenjat e mëshirës dhe dhembshurisë ndaj njerëzve që duken se janë në një klasë më të ulët shoqërore, ndaj të diskriminuarve, ndaj të shtypurve dhe ndaj nevojtarëve. Thënë ndryshe, agjërimi shton ndjeshmërinë ndaj të tjerëve. I hap rrugët e zgjimit ndaj të gjithë vëllezërve në botë.

Në Ramazan përfitojmë mundësinë për të penguar ngjashmërinë e jetës sonë me jetën moderne. Shoqëritë e sotme janë në përpjekje që të prishin natyrshmërinë e njeriut. Njerëzit janë larg së vërtetës, bashkimit, ngritjes dhe mëshirës. Këtë jetë të paekuilibruar dhe të paharmonizuar, muaji i Ramazanit e kthen në të kundërtën e saj dhe nxit që të shtohen ibadetet, shërbimet, dhikri dhe duaja. Agjërimi është një mburojë ndaj botës moderne. Është një antivirus, parzmore dhe një antibiotik. Ai asgjëson vlerat materiale me qendër "egon". Është një kundërhelm ndaj ndarjes së feve, ndaj ndarjes së shteteve më dysh, ndaj ndarjes së shoqërive, ndaj ngatërresave mes vëllezërve, ndaj largësive mes klasave të larta e të ulëta, ndaj shkatërrimit të familjeve, ndaj degjenerimit të shoqërive.

Ajo çfarë ka humbur është përshpirtshmëria, përqafimi, bashkimi, vëllazëria, shoqëria. Sëmundjet shpirtërore mund të bëhen shkak për vdekjen tonë shpirtërore. Të qenit brenda një gjendjeje errësire, shkujdesjeje, injorance dhe pavetëdijeje, është një vetëvrasje shpirtërore.

Për sa kohë që nuk kthehet në agjërim ndaj dynjasë, për të shtuar dashurinë ndaj Allahut, agjërimi do të mbesë si një përpjekje jetime. Përfundimisht, nuk do të mbesë asgjë tjetër, përveç disa kafshatave të shijshme që hahen në kohën e iftarit. Ashtu sikurse e kundërta e pasurisë nuk është varfëria, po ashtu edhe e kundërta e agjërimit nuk është luksi, pasuria apo karriera. Pasuria, madhështia dhe luksi kanë kuptimin e mungesës së dashurisë, që do të thotë, largësi nga Allahu, që është Mëshirues dhe Mëshirëbërës. Të mbash agjërim ndaj dynjasë, do të thotë të fitosh thesarin e dashurisë dhe prehjes hyjnore.

Le të mos harrojmë se përmes agjërimit, në fakt festojmë shpalljen e Kuranit Famëlartë. Përmes namazit festojmë dashurinë ndaj Muhamedit (s.a.s.). Përmes edukatës së dhurimit festojmë bukuritë e frutit të dashurisë, Ehli Bejtul-Mustafa. Dhe përmes haxhit, festojmë fenë e tevhidit.

Në Natën e Miraxhit u bë një bisedë mjaft interesante, e cila shfaqi një thesar të pashtershëm të muajit të mrekullueshëm të Ramazanit. Zoti i Madhëruar e ka pyetur Profetin tonë të dashur (s.a.s.): *"A e di se çfarë shpërblimi do t'u jap njerëzve të Mi, që kanë zgjedhur të qëndrojnë të heshtur?"* Resulullahu iu përgjigj: *"Nuk e di, o Zoti im!"* Atëherë, Zoti i tha: *"Është urtësi të agjërosh, të heshtësh dhe të mos flasësh. Kurse trashëgimia e urtësisë është një dituri e fshehtë. Fundi i diturive të fshehta është të qenit pranë Meje. Për atë njeri që flijon veten e tij për respektin Tim dhe për të fituar kënaqësinë Time, kam tre shpërblime: do t'i jap një mendje të tillë, sa ai nuk do të Më harrojë më kurrë. Do t'i jap një dashuri të tillë, sa nuk do të dashurojë asgjë tjetër përveç Meje. Zemra e njerëzve të Mi, do të mbushet aq shumë me dashuri ndaj Meje, saqë nuk do të ngelet vend për diçka tjetër. Ata që më duan Mua, edhe Unë do t'i dua. Madje, do të bëj të mundur që ata t'i dojë edhe populli. Ata do t'i bëj mbretër të zemrave."*

## Për të jetuar gjatë

# Lëng frutash

*Nejla Bash*

Allahu i Madhëruar i gostit për çdo stinë robërit e Tij me fruta shumëngjyrëshe, shije, aroma dhe forma të ndryshme. Kështu që çdo vit, në bazë të nevojave të organizmit tonë, rriten nëpër ara fruta të larmishme. Kështu ne përfitojmë, duke i ngrënë ose duke pirë lëngjet e tyre. Po të përpunohen në mënyrë të shëndetshme, lëngjet e frutave mund të konsumohen edhe në kohën, kur frutat nuk janë në treg. Në këtë shkrim do të mundohem të trajtoj vetitë e lëngjeve të frutave në shumë drejtime.

### *Disa përkufizime në lidhje me lëngun e frutave*

Frutat, të ruajtura në temperatura të freskëta, të shëndetshme dhe të pjekura siç duhet, janë lënda e parë për prodhimin e lëngjeve të tyre. Në përbërjen e frutave, në përgjithësi ndodhen këta përbërës:

1-Sheqeret e frutave: glukozë, fruktozë dhe sakarozë.

2-Acidet organike: acidi citrik, acidi malik, acidi tartarik.

3-Përbërësit e azotuar

4-Prej fenoleve, tanenët.

5-Vitaminat: C dhe B

6-Mineralet: kalium, kalcium dhe magnezium.

7-Lëndët aromatizuese

**Pure frutash ose tuli i frutave:** janë prodhime të përftuara nga shtrydhja (grirja) e frutave të qëruara ose jo, pa e ndarë tulin nga lëngu që ai lëshon. Nuk janë të fermentuara, por mund të fermentohen.

**Lëngu i frutave:**

1. Ky është lëngu i përftuar nga frutat, një pro-

dhim që përftohet në mënyrë mekanike nga fruti dhe ruan shijen, aromën dhe ngjyrën e tij. Ky lëng nuk është i fermentuar, por mund të fermentohet.

2. Lëngu që përftohet nga koncentrati i frutave duhet përkufizuar si lëng frutash i koncentruar. Lëngu i koncentruar i frutave përftohet duke larguar fizikisht një pjesë të ujit natyral të lëngut të frutit. Gjatë këtij procesi, megjithëse pak, ndodh një humbje vitaminash dhe arome.

Lëngut të frutave që përftohet nga ky koncentrat, i shtohen lëndë aromatizuese të përshtatshme dhe ujë i pijshëm.

**Nektari i frutave:** është një produkt që përftohet duke i shtuar ujë dhe sheqer puresë së frutave ose lëngut të tyre të koncentruar. Ky produkt nuk është i fermentuar. Pureve të frutave që kanë normë të ulët aciditeti, mund t'u shtohet edhe acid, në sasi të lejuar.

**Pijet me fruta, sherbeti i frutave:** përftohet me shtimin e ujit, sheqerit, acideve dhe aditivëve të lejuar, lëngut të frutave, puresë ose koncentratit të frutave. Përqindja e frutave në të është 3-25%.

**Shurup frutash:** përftohet duke i hedhur sheqer lëngut të frutave, puresë ose koncentratit të frutave dhe e ka shkallën *briks* të paktën 60.

**Shkalla briks:** matet me anë të refraktometrit dhe tregon masën në përqindje të lëndëve të ngurta të tretshme në pije.

**Mushti i frutave**: është një produkt i përgatitur nga lëngu i frutave, pak i fermentuar.

**Koktej lëngu frutash**: është një produkt i përgatitur nga përzierja e shumë lëngjeve të frutave të të njëjtit grup.

### *Sa përqind fruta ka në lëngjet e frutave?*

| EMRI | PËRQINDJA E FRUTIT |
|---|---|
| Lëng frutash | 100% |
| Nektar frutash | 25-99% |
| Pije me fruta | 20-24% |
| Pije aromatike | 0-9% |
| Esencë pluhur | 0% |

### *Dobitë e lëngjeve të frutave*

Për një trup të shëndetshëm specialistët këshillojnë të konsumohen sa më shumë lëngje frutash që përmbajnë më shumë vitaminat A, C, E dhe antioksidantë. Mirëpo, çfarë dobie kanë lëngjet e ndryshme të frutave?

**Lëngu i portokallit:** duke forcuar sistemin imunitar, na mbron nga gripi dhe ftohja. Zbut

kollën në sajë të vitaminës C dhe acidit folik që përmban. Ndërsa, në sajë të antioksidantit bioflavinë, që përmban, forcon kapilarët dhe parandalon dëmtimin e zemrës. Edhe kaliumi që përmban, ndihmon në balancimin e tensionit dhe zbukuron lëkurën.

**Lëngu i shegës:** duke balancuar sheqerin dhe kolesterolin ruan mirëqenien e zemrës. Pengon zhvillimin e qelizave kanceroze. Ndihmon në parandalimin e diaresë dhe pastron zorrët. Ka dhe veti diuretike (shkarkuese) dhe hematopoetike (gjak-formuese).

**Lëngu i vishnjes:** vishnja përmban vitaminë A dhe kalium dhe është një armë e fortë kundër sëmundjeve që shfaqen me temperaturë. Ndihmon stomakun dhe mëlçinë të punojë rregullisht, duke pastruar aciditetin e gjakut dhe duke nxjerrë përjashta ujin e panevojshëm. Ka dhe veti diuretike.

**Lëngu i kajsisë:** ka veti të forcojë sistemin imunitar, gjakformuese dhe veti qetësuese, në sajë të vitaminave A, E, B3 dhe mineraleve si: kalcium, magnez, kalium dhe fosfor. Me sasinë e kalciumit dhe magnezit që përmban, parandalon shkrirjen e kockave. Ndihmon dhe në parandalimin e kancerit të mushkërive, sëmundjeve të zemrës dhe kataraktit, në sajë të betakarotenit që përmban.

**Lëngu i mollës:** molla përmban vitaminat B3 dhe E, kalium dhe shumë pektinë, të cilat forcojnë sistemin mbrojtës. Meqë mban nën kontroll sheqerin në gjak, është e mirë edhe për dhimbjen e kokës. Gjithashtu lëngu i mollës pastron veshkat dhe ul kolesterolin. Përveç këtyre, është si një antidot për sëmundje si reumatizma dhe problemet e stomakut. Lëngu i mollës zvogëlon rrezikun e kancerit të mushkërive dhe pengon rritjen e tensionit.

**Lëngu i pjeshkës:** pjeshka përmban vitaminat A, B3 dhe C si dhe acid folik, betakaroten dhe kalium, të cilat e bëjnë trupin më rezistent ndaj gripit. Ka veti antioksiduese. Ai është i mirë për sistemin nervor dhe largon pagjumësinë. Rregullon punën e veshkave dhe tëmthit.

**Lëngu i rrushit:** përmban shumë vitamina A dhe C, minerale si dhe hekur e kalium. Vetitë e tij antioksiduese pengojnë plakjen e lëkurës. Ky lëng është i mirë për dhimbjet e reumatizmës, rregullon punën e zemrës si edhe largon lodhjen fizike dhe psikike.

Zahide Topçu

# Ditët e fundit të Ramazanit

Falënderimet e pafund i takojnë Allahut, që na e bëri për mbarë ta arrijmë edhe këtë muaj Ramazani, i cili është stina e mëshirës, ku njerëzve të panumërt u falen të gjitha mëkatet.

Motra të shtrenjta! Ramazani është një muaj me shumë vlerë, i cili vjen pas muajve Rexhep dhe Shaban. Në këtë muaj Allahu i Madhëruar ua ka detyruar besimtarëve agjërimin. Me agjërim njeriu dobësohet fizikisht dhe forcohet shpirtërisht. Gjatë agjërimit nuk duhet të përmbahemi vetëm me stomakun, por edhe me organet e tjera. Gjuha duhet të largohet nga gënjeshtrat, thashethemet, shpifjet dhe nga gjërat e padobishme. Syri duhet të largohet nga zilia, smira dhe harami, ndërsa zemra duhet të drejtohet vetëm nga kënaqësia e Allahut.

Siç nuk mund të bëjmë dyfytyrësi kur agjërojmë, ashtu edhe adhurimet dhe nënshtrimet tona nuk duhet të jenë fallso dhe për t'u dukur. Vetëm këto adhurime janë të pranuara dhe të respektuara te Allahu. Çdo adhurim duhet ta kryejmë si të ishte adhurimi i fundit. Namazi që falim, namazi i fundit; agjërimi që mbajmë, agjërimi i fundit... Në të vërtetë do të vijë një ditë dhe ai adhurim që do të bëjmë, do të jetë i fundit... Atëherë, në çdo çast duhet të jemi gati për minutën e fundit.

Në këtë muaj jepet sadakaja e fitrit. Të gjithë ata që kanë mundësi, duhet ta japin këtë sadaka për të gjithë pjesëtarët e familjes. Për më tepër, ata që kanë për të dhënë zekatin, është e pranueshme t'ua japin atë të varfërve këtë muaj. Kështu, ata agjërojnë të qetë dhe mund të përgatiten më mirë për Bajramin.

Një nga veçoritë më të bukura të muajit të Ramazanit është edhe zbritja e Kuranit Fisnik në këtë muaj. Ky është muaji i leximit të Kuranit. Pejgamberi, salallahu alejhi ve selem, me Xhebrailin, alejhis selam, i bënin hatme suret që kishin zbritur deri atëherë nga fillimi e deri në fund (në formë mukabeleje). Madje, vitin kur Pejgamberi (a.s.), ndërroi jetë, e kishin bërë hatme dy herë.

Ky është muaji ku fshihet Nata e Kadrit, e cila është më e mirë se njëmijë muaj. Një natë e tillë, e cila, po të vlerësohet siç duhet, e ka shpërblimin sa 83 vjet adhurim...83 vjet, pra një jetë e tërë... Por Nata e Kadrit nuk dihet se në cilën natë ndodhet. Është e fshehjur në Ramazan. Pejgamberi, salallahu alejhi ve selem, për këtë natë ka shenjuar netët teke në dhjetë netët e fundit të Ramazanit, por përsëri nuk është përcaktuar se cila natë është Nata e Kadrit, që besimtarët ta kalojnë çdo natë të Ramazanit, duke i menduar ato si netë Kadri...

Kur Pejgamberi, salallahu alejhi ve selem, vuri re se Aisheja (r.a.), po mundohej të gjente Natën e Kadrit, e këshilloi të bënte këtë lutje:

*"Allahume inneke afuvvun kerimun tuhibbul avfe fa'fu anni.."*

(O Zot!.. Ti që je falës i madh dhe e do faljen, më fal mua!..)

Ky muaj, i cili kalohet me adhurime, agjërim, teravi, këndim Kurani, sadaka dhe zekat, kurorëzohet me Bajram. Festa e Bajramit është dhuntia më e madhe e mirësisë dhe nderimit hyjnor që Allahu Teala ua ka falur robërve të tij, sepse në mëngjesin e festës së Bajramit, shumë robër të devotshëm marrin lajmin e shpëtimit nga zjarri i xhehenemit.

Ditën e Bajramit ëngjëjt lëshojnë nga qielli përgëzime për besimtarët, që ngrihen në mëngjes për namaz. Kjo mirësi është aq e madhe, saqë Allahu e ka ndaluar agjërimin këtë ditë, që askush të mos privohet prej saj.

O Zot, na bëj prej robërve që përfitojnë me të vërtetë nga ky muaj i bekuar, fillimi i të cilit është mëshirë, mesi është falje dhe fundi është shpëtim nga xhehnemi! Na bëj në këtë muaj ashtu si ditën e parë kur lindëm nga nëna, të pastër, pa mëkate! O Zot, na mundëso që, pasi të vijmë në këtë gjendje, të dalim në audiencën tënde të pastër pa ndonjë njollë kufri, mëkati, gabimi apo gjynahu që mund të bjerë në zemrën tonë!

Amin!

*Qëndresa Prapashtica*

# TË KAM DASHUR NJERI...

Kam ardhur një të premte për vizitë.

Sa e bukur ka qenë ajo ditë! Rreze të zbukuruara të diellit kishin zbritur në gjirin e zemrave tona, i patën stolisur me barin e natyrshëm të ngrohtësisë; i patën formësuar në një të tillë trajtë ndjesore sa asnjë fjalë, asnjë lëvizje e trupit s'mund t'i shprehte dot; i patën bërë të duken ... nuk di si t'ju them, por ju mund ta ndjeni këtë tani...vërtet.

Imagjinojeni se si është të prekësh flatrat e një fluture... Unë krijoj përshtypjen sikur vetëm një dorë e kalitur me kujdes, mund të bëjë vallëzim të lehtë mes gishtrinjsh, harmonishëm, nën melodinë e prekjes së krahëve që...jo vetëm janë krahë e mund të mendohen si të brishtë e të largët për ne..., por janë dhe të flutures, pra janë të njomë.

Ngjashëm ka qenë ajo ditë e premte kur të njoha njeri, sikur jemi lëshuar shpirtërisht në krahë fluture.

Atëherë unë kam besuar që rrezet e diellit gjithmonë do të t'i prekin me ngrohtësi poret e zemrës, kam besuar që fëmijët e tu do të jenë zogjtë e së ardhmes, trashëgues të qiellit; që do të mësojnë të fluturojnë, njeri; por edhe do të kthehen, gjithnjë duke gulçuar nga ngazëllimi i prekjes së parë të lirisë dhe do të ndjejnë madhështinë e idesë së krijimit të qiellit e do të jenë mirënjohës për shtëpinë-fole, në të cilën s'janë të detyruar të kthehen..., por duan të kthehen, njeri.

Atëherë, në atë ditë të veçantë kam shpresuar që çdo njeri do të jetë më i dashuri i Zotit; kam guxuar të shpresoj që ti gjithnjë do të japësh nga të mirat e tua që, tjetërkush, ty t'i dha, falas, hareshëm, lumturueshëm, në të mirën e përjetësisë dhe, kështu, atë ditë unë kam besuar që njeriu për njeriun është - njeri!

Atë ditë të kam dashur, o njeri.

Po! Atë ditë të kam dashur.

Të kam dashur...

Mund ta ndjesh dhe këtë... vërtet.

Por në një çast të fundëm të ditës sime, teksa po zbrisja shkallëve të vetëdijes, m'u kap pluhuri për shqisa!

Hej! Në një grimcë kohe të fundme të ditës sime, të pashë, njeri!

Ishe humbur rrugëve, i dehur... unë s'e kam ditur se ç'është dehja, derisa të pashë...

Ishe plagosur në zemër nga zgurdullimi i syve epshorë, në palcën tënde të nën-njeriut.

Kishe humbur stacionin e përjetësisë.

Kishe ngatërruar veten, e kishe përzier me djallin, ujkun, zana që s'ekzistojnë. E çka s'kishe bërë...ç'mos kishe bërë!... Dhe ti më kishe tradhtuar , o njeri!

Sa shije të keqe paska ky perëndim! Thashë se do t'më çahen së ekzistuari sytë, zemra..., por në fund të çdo pamjeje ngelet heshtja; s'pata fjalë të të them në të perënduar të ditës sime. S'pata gurë aq të fortë me të cilët do të mund ta thyeja krenarinë e mediokritetit tënd, s'pata asgjë... asgjë. As "asgjë" s'është fjalë e mjaftueshme për të krijuar tingëllimin e nevojshëm që reflekton atë zbrazëti.

Por ti mund ta ndjesh dhe këtë, vërtet.

E në fyt përtypa pyetjen: "Ç'i ke bërë vetes, njeri?!"

Ku është agimi shpresëdhënës, besues i atij mendimtari pozitiv, i kësaj dite? Ku i le?

As fundin s'e prite dhe je përdalë, njeri... je fëlliqur, je zier, ke humbur, s'je më, njeri!

Tradhtia jote është i vetmi realitet në këtë botë iluzive.

Shih se çfarë po shihka udhëtari në këtë rrugë: tradhti dhe gjithçka tjetër është një përrallë e bukur.

Replika e kësaj pyetjeje përshkon kanalet e tretjes dhe tretet.

Njeriu, në fund të ditës së tij, ra në humnerë.

Por,

...unë të kam dashur, njeri.

...dhe atëherë, në fillim të ditës sonë, s'kam ditur të të pyesja se...a e di ti se kush të do njëherë, të do...gjithherë?

Shih se si kjo kolerë na takoi përsëri, por tashmë, të përbuzur.

Të vdesim vallë, pa e ditur nëse ajo paradite ishte jona? A jemi ne këta të pasdites?

A e kupton që krejt ç'kemi pasur paradite e që s'e kemi pasur pasdite është dashuria -njeri? Cili ishte ai çast fatkeq në të cilin harruam të duhemi?

Megjithatë, ti do të më përgjigjesh, që vërtet - kush të do njëherë, të do gjithherë. E ndjej...

Ja, kjo është zgjedhja jonë, paraditja e së premtes... dhe java tjetër s'do ta ketë pasditen të tillë... Zoti na e dha edhe një mundësi të përmirësohemi. ... e ti, ç'po pret aty?

Jemi buzë humnerës...

Por, dora jote mbahet ende për timen.

Le të mos lëshohemi, sot... është e premte... duhet ta mbajmë premtimin...!

*Dilek Ekinxhi*

# Rreziku i të ngrënit DERI NË NGOPJE

Për shkak se të ngrënët është një proces që përbën një aktivitet të domosdoshëm në qenësinë tonë njerëzore, bashkëlidhja e këtij procesi në mënyrë harmonike me jetën e përditshme të besimtarit është e natyrshme. Atëherë, si ushqehemi, si hamë? Ç'do të thotë, pra: të hash deri në ngopje?

Së pari, personit i cili ha deri në ngopje, i humbet dëshira për t'u lutur, i vështirësohet ruajtja e arsyes, fillon t'i vijë rëndë adhurimi (ibadeti), i shtohet lakmia dhe i pakësohet mëshira ndaj njerëzve. Të qenët i ngopur për vete, tejçon tek ai mendimin se të gjithë përreth tij janë të ngopur.

Profeti, salallahu alejhi ve selem, një ditë, duke treguar me gishtin e tij të bekuar një njeri të shëndoshë dhe me bark të madh, ka thënë: *"Ky (ushqim dhe shëndet), po të kishte qenë në ndonjë vend tjetër, do të kishte qenë më mirë për ty. Uria është çelësi i xhenetit, është dera e vetmimit, ndërsa ngopja është çelësi i dynjasë dhe dera e dëshirave (të dhënit pas dynjasë.)"*

Nga kjo kuptohet se feja islame, së cilës i përkasim, na tregon që duhet të hamë pak, si dhe të konsumojmë pak lloje (ushqimesh).

Në fakt, a e dini si na kanë goditur neve?

Duke na thënë që Kurani i Madhërueshëm ka zbritur para 1400 vjetësh...

Kjo frazë na është rrënjosur që nga fëmijëria në një mënyrë të tillë saqë, sa herë shohim Kuranin e Madhërueshëm, na kalojnë nëpër mend thëniet si: *një libër i zakonshëm* ose *një libër që ka zbritur shuuuuuumë shumë kohë më përpara*.

Na thoshin që, edhe po ta themi përmendsh këtë libër, të cilit nuk ia kuptojmë as gjuhën ose, thjesht, ta lexojmë pa e kuptuar, marrim shumë sevape (shpërblim). Kjo është e vërtetë: sa më shumë ta lexosh Kuranin, madje edhe pa e kuptuar, merr sevape..., por Kurani nuk është zbritur për t'u lexuar, thjesht përmendsh... Ai është zbritur që të kuptohet, të jetohet dhe të praktikohet në çdo fazë të jetës.

Kjo vjen ngaqë, fatkeqësisht e kemi parë Kuranin si një libër historie ose si një poemë e së shkuarës. Thelbi i të menduarit ka të bëjë me këtë përjetim të "tashëm" të Kuranit. I Dërguari i Allahut nuk ka jetuar dje, ai jeton ende sot; i Dërguari i Allahut nuk ka folur për shoqërinë që jeton të djeshmen, po për atë që jeton të sotmen.

Ja dhe thënia e Profetit (a.s.): *Hani rrush të thatë!*, është bërë si një ilaç për ne në këtë periudhë kur rastet e kancerit po rriten me shpejtësi.

E ç'thotë i Dëguari i Allahut?

*"Hani pak!..."*

E ç'thotë i Dëguari i Allahut?

*"Hani dy ose edhe një vakt në ditë!.."*

E ç'thotë i Dëguari i Allahut?

*"Hani një lloj ushqimi."*

O myslimanë, o ju që pretendoni se i bindeni të Dërguarit të Allahut!... Që pretendoni se merrni për shembull jetën e tij! Lumturia e njerëzimit është në të menduarit si ai, të ulurit si ai, të fjeturit si ai, të

jetuarit si ai... E ne, ende vazhdojmë të mendojmë se t'i bindesh Profetit, do të thotë vetëm të kryesh sunetet e namazit!

Të jemi "si Muhamedi (a.s.)" në shikim... Të jemi "si Muhamedi (a.s.)" në të ulur... Të jemi "si Muhamedi (a.s.)", duke shikuar, siç ka shikuar ai... Të jemi "si Muhamedi (a.s.)", duke u bërë njësh me të në çdo sferë të jetës. Vetëm po të sillemi në këtë mënyrë, bëhemi myslimanë të vërtetë.

Sot po vërtetohet me fakte shkencore se sa e dobishme është për njeriun çdo gjë e thënë nga Profeti (a.s.). E si të mos jetë ashtu?! Ai është i Dërguari i Allahut, i Dërguari i Atij, që na ka krijuar...

I Dërguari është ai, që e kupton me të gjitha hollësitë fshehtësinë e fjalës "*İkra*"..., i Dërguari është ai që lexon njeriun, lexon natyrën...*Salatet* dhe *selamet* qofshin për ty!...

## *Le të na furnizojnë tregjet sa munden!*

Ç'është vallë gjithë ky merak për të na furnizuar? Nga buron? Mos vallë janë të shqetësuar se mos mbetemi të uritur? A nuk është e frikshme të shqetësohen kaq shumë për mua? Kur në botë ka aq shumë njerëz të uritur, vetëm mua përpiqen të më ushqejnë? Kam frikë dhe nga reklamat e tyre... kam frikë se mos më shesin helmin të fshehjur në mjaltë.

Ebubekir bin Abdil-lah ka thënë:

"*Të mundohesh të ngopësh nefsin (egon, veten) me dynja, është si të mundohesh të ngopësh zjarrin me dru. Të dyja këto nuk ngopen me të tilla gjëra, përkundrazi, u shtohet oreksi dhe duan më shumë.*" (Imam Gazâlî, Eksplorimi i Zemrave, fq: 224)

Sot me këmbëngulje nxitem të ushqehem; vazhdimisht më thuhet se po nuk u ushqeva, do të mbes i uritur, do të kem mungesë vitaminash, do të sëmurem... Ie pastaj, kur thuhet se po nuk i ushqeva fëmijët me disa lloj ushqimesh, do të mbesin të pazhvilluar dhe të mangët nga ana mendore.

A thua vallë është me të vërtetë kështu? A thua me të vërtetë janë kaq të shëndetshme dhe kaq zhvilluese këto ushqime të paraqitura me reklama aq të gjalla e ambalazhe ngjyra-ngjyra?

Ejani ta mendojmë së bashku! Të shohim çfarë po ndodh nëpër tregje? Kush po na vëzhgon? Si fillim, farërat gjenetikisht të modifikuara, pastaj frutat që konsumojmë jashtë stinës së tyre, pulat dhe mishi i fryrë me aditivë, biskotat dhe çokollatat me dhjetëra përbërje kimike...etj.

## *Ky brez mund të bëhet kurban i injorancës! Zgjohuni!*

Ngjarja më kryesore që po ndikon shtetet, njerëzit dhe brezin tonë është OMGJ, domethënë Organizma të Modifikuara Gjenetikisht. Qëllimi i parë i daljes së OMGJ-ve ishte "ngopja" e njerëzimit!...

Kjo teknikë e "përparuar", edhe pse ka nisur rrugëtimin e saj me një qëllim kaq "të shenjtë", sot ka marrë formën e një rrjeti të frikshëm dhe një gracke të thellë, që përpiqet të drejtojë botën nga një dorë e vetme dhe t'i bëjë të gjithë të varur prej saj. Në Amerikë një pjesë e kujdesshme e popullsisë i quan këto prodhime "prodhime frankeshtajn". OMGJ do të thotë të mos e pëlqesh frutin apo perimen siç e ka krijuar Allahu, por, për të përfituar para më shumë, ta shndërrosh atë në formën që dëshiron.

Për shembull, domatja që ka krijuar Allahu dhe që ka veti shëruese për njeriun, ka lëkurë të hollë dhe erë të mirë. Por fakti që kalbet menjëherë, i sjell dëme biznesit. Domatja me lëkurë të hollë nuk transportohet dot gjatë importit dhe eksportit dhe, meqë është e paqëndrueshme ndaj të ftohtit dhe të nxehtit, i është bërë një transferim gjenesh, në mënyrë që firma që e eksporton ose importon të mos dëmtohet. Domethënë, ato firma që duan të merren vetëm me tregti, të fitojnë sa më shumë. Firma mund të porosisë domate që i qëndrojnë të nxehtit ose të ftohtit, që mund të qëndrojnë në treg për një kohë të gjatë, madje mund të porosisë edhe ngjyrën, përmasat dhe aromën e saj. Ja pra, inxhinierët gjenetikë me qëllim "shërbimi" ndaj njerëzimit, prodhojnë pa vonuar produktin e dëshiruar. Ata tallen me ligjet e natyrës.

Kurse Allahu e ka paralajmëruar njeriun në Suren Rrahman dhe në shumë ajete të tjera, duke i thënë:

***"Ai e ka ngritur qiellin lart dhe ka vënë Balancën (për çdo gjë), që ju të mos e shkelni atë."***

Sot është kjo balancë që po tronditet nga themelet. Nga njëra anë OMJ-të, nga ana tjetër farërat e modifikuara gjenetikisht, të cilat kanë prishur edhe strukturën e tokës.

Farërat janë njëpërdorimshe dhe janë sterilizuar. Bujku që punon tokën nuk mundet më si dikur të ndajë nga gruri ose domatet e mbjella një thes për farë e ta përdorë vitin tjetër. Sepse nga prodhimi që ka mbjellë nuk bëhet farë që mund të mbijë vitin tjetër. Rrjedhimisht, bujku detyrohet çdo vit ta ma-

rrë farën nga prodhuesit e mëdhenj të farës.

### *Transferimi i geneve, çfarë lloj rreziqesh paraqet?*

Dr. Irina Ermankova, nga Akademia Ruse e Shkencës ka bërë një eksperiment. Eksperimentin e ka bërë me tre grupe minjsh. Një grup e ka ushqyer me sojë të modifikuar gjenetikisht, tjetrin me sojë normale dhe grupin e tretë me ushqime të ndryshme. Meqë rezultatet qenë tronditëse, ajo, për t'u siguruar, e përsëriti eksperimentin tri herë. Pasi mori rezultate të njëjta, pas tre eksperimenteve e paraqiti studimin e saj në një konferencë shkencore në 2005-n.

56% e minjve të lindur nga nëna dhe babai, të ushqyer me sojë të modifikuar gjenetikisht, vdiqën 3 javë pas lindjes. Përqindja e vdekjeve të minjve të lindur nga nëna dhe babai, të ushqyer me sojë normale ishte 9%, ndërsa përqindja e vdekjeve te minjtë e ushqyer me ushqime të ndryshme ishte 6%.

Domethënë, të vegjlit e minjve, të ushqyer me sojë të modifikuar gjenetikisht vdisnin 10 herë më shumë dhe 36% e këtyre të vegjëlve lindnin nën peshë. Studimet e bëra me organizmat e modifikuara gjenetikisht na paraqesin edhe një herë seriozitetin e gjendjes.

Para disa vitesh, shkencëtari hungarez Arpad Pusztai bëri një eksperiment tjetër, duke i ushqyer minjtë me patate gjenetikisht të modifikuara. Vuri re zvogëlimin e trurit të minjve, si dhe dobësimin e sistemit imunitar (mbrojtës). Pas kësaj, ai u pushua nga puna dhe kjo tregoi edhe rëndësinë e çështjes.

Shkencëtarët e organizatës CSIRO në Australi, të cilët kanë prodhuar një lloj bizeleje të qëndrueshme ndaj insekteve, pohuan diçka tronditëse. Këto bizele të modifikuara, që vrasin insektet, ndikojnë edhe mbi minjtë. Sistemi mbrojtës i brejtësve që hanin këto bizele reagonte së tepërmi. Shkencëtarët i kanë spërkatur minjtë me pluhur bizeleje dhe kanë vënë re që në shumicën e tyre është zhvilluar kanceri i mushkërive. Domethënë, puna e këtyre shkencëtarëve, që janë ngritur t'i bëjnë punët më mirë se Allahu, u është kthyer kundër.

Por e çuditshme është se, pavarësisht mijëra eksperimenteve rreth OMGJ-ve, ato vazhdojnë të konsumohen me shpejtësi. Lëndët kimike të përdorura te pambuku, misri, soja etj., vazhdojnë të rrisin rastet e kancerit. Më tragjik është fakti që lëndët e përftuara nga produktet OMGJ përdoren në 1600 produkte ushqimore, duke filluar nga qumështi, deri tek ushqimet e fëmijëve.

### *Cila është zgjidhja?*

Zgjidhja e parë është të mendohet mirë para se të merret një produkt i paraqitur me reklama dhe ngjyra të shumëllojshme. Një brez po zhduket! A është urtësi të rrimë spektatorë dhe t'i konsumojmë këto produkte, sikur të mos ketë ndodhur asgjë? A ka ndonjë që mund të na tregojë dobitë e patatinave? Kush mund të na flasë për dobitë e biskotave, supës së ambalazhuar, lëngut të frutave të ambalazhuar, keçapit, majonezës, supës së pulës apo të viçit?

Sa është e mundur të rrisim një brez të edukuar, kur ushqehemi me mijëra aditivë?

Le të shohim aditivët që ndodhen në një çamçakëz të thjeshtë: maja çamçakëzi[1], embëlsues[2], aroma të njëjta me natyralen[3], mbajtës lagështie[4], emulgator[5], polisher[6], brilantinë dhe ngjyrues. Siç dihet, në një çamçakëz të thjeshtë ndodhen të paktën 18 aditivë.

Kur blejmë një produkt ose gjatë përdorimit të tij, duhet të mendojmë të ardhmen e fëmijëve tanë; duhet të kujtojmë edhe një herë që i kemi ushqyer ata me gjakun tonë dhe duhet të bëjmë shumë kujdes. Me thirrjen që të mbajmë zemrën dhe vetëdijen zgjuar...

---

1. Maja çamçakëzi: Kauçuk, antioksidues, recinë, parafinë, ele - tomer, polimer verili dhe aditivët e tyre, të cilët janë aditivë, që nuk janë përmendur në etiketë.
2. Embëlsues: Meqë nuk është natyral, vështirëson tretjen dhe bëhet shkaktar për diabetin. Embëlsues të tillë, si aspartami dëmtojnë funksionet e trurit. Ai shkakton dëme në organet e riprodhimit dhe në trurin e fëmijëve, që janë në zhvillim.
3. Aroma të njëjta me natyralen: kemi 3 lloje. Ato janë të prodhuar në bazë të teknologjisë gjenetike dhe nanoteknologjisë dhe dëmtojnë shëndetin fizik dhe mendor, si dhe ekuilibrin hormonal.
4. Mbajtës lagështie: ka shumë mundësi që është një produkt derri ose përftohet nga mbetjet e thertoreve. Ai mund të prodhohet edhe në bazë të teknologjisë gjenetike ose nanoteknologjisë.
5. Emulgator: në pjesën më të madhe është një produkt derri. Kur është bimor, e shkruajnë lecitinë soje.
6. Polisher: ka dy lloje. Njëri prej tyre është llaku. Ai përftohet nga një lloj morri, i modifikuar gjenetikisht.

Dr. Betyl Nefise Inall

# Lindja normale dhe operacioni cezarian

Vendimi më i vështirë për t'u marrë nga nënat që përmbushin 40- javëshin e shtatzanisë është: të bëjnë një lindje normale apo një lindje me operacion cezarian. Nënat janë ato që e marrin vetë këtë vendim, edhe pse nuk i kanë të gjitha informacionet e duhura.

Mjekët që janë të pranishëm në kontrollet e rregullta që bëhen gjatë shtatzanisë, mund të tregojnë se cila nga këto dy rrugë është më e përshtatshme për shëndetin e nënës dhe të fëmijës. Gjithashtu, nuk duhet të harrojmë që, edhe nëse shpresoni se çdo gjë do të shkojë mirë, në momentet e fundit mund të keni ndërlikime dhe, ndërkohë që ju dëshironi të keni një lindje normale, doktorët mund të jenë të detyruar të bëjnë operacion cezarian.

Të dy metodat, si lindja normale, ashtu dhe ajo me operacion, përcaktohen nga gjendja shëndetësore e nënës dhe e fëmijës. Disa nga arsyet që çojnë në zhvillimin e operacioneve cezariane janë: lindja e mëparshme me cezarian, disa sëmundje që mund të ketë nëna, probleme në zhvillimin e fëmijës, pozicioni i papërshtatshëm i fëmijës në barkun e nënës - në rastin e shtatzanive të binjakëve ose trinjakëve.

### *Cilat janë ndryshimet mes lindjes normale dhe asaj me operacion?*

Sipas ekspertëve, veçoria më e spikatur e lindjes normale është se realizimi i lindjes në një mënyrë natyrore, pa ndjerë nevojën e ndërhyrjeve, ndihmon në shërimin e shpejtë të nënës, pas një pushimi të shkurtër. Dëgjimi i të qarës së parë të fëmijës, marrja në krahë e fëmijës dhe ushqyerja e menjëhershme e tij, ndihmon në krijimin e shpejtë të një lidhjeje të fortë mes nënës dhe fëmijës. Dhimbjet e lindjes e rrisin nënën, ia ndryshojnë asaj këndvështrimin ndaj jetës. Duke qenë se kalon nga kanali i lindjes, i gjithë lëngu në mushkëritë e fëmijës del krejtësisht dhe bën që frymëmarrja e të sapolindurit të jetë më e lehtë.

Në vitet '70 përqindja e lindjeve me operacion cezarian ka qenë 5,5%, kurse sot ajo ka arritur në 60-70%, ndërkohë që në Amerikë dhe Europë kjo shifër është vetëm 20-25%. Një nga shkaqet e rritjes së këtij numri është edhe përparimi gjatë viteve të fundit i fushave të anestezisë dhe operacioneve. Sot, nënat e reja që marrin mësime në lidhje me shtatzaninë dhe lindjen, zgjedhin lindjen normale. Sipas mjekësisë, në rastet kur nuk paraqiten probleme shëndetësore, duhet inkurajuar lindja normale.

Lindja me operacion cezarian ka disa probleme. Së pari ekzistojnë probleme në lidhje me anestezinë. Nëse pas një lindjeje normale koha e rimarrjes së vetes dhe dalja nga spitali është shumë e shkurtër, pas një lindjeje me cezarian kjo periudhë zgjat rreth 5-6 ditë. Gjithashtu, dhimbjet në vendet e qepjes mund të zgjasin 3-4 ditë. Këto dhimbje vështirësojnë lëvizjet e nënës dhe ia bëjnë të vështirë ushqimin edhe fëmijës. Nëna nuk duhet të bëjë punë të vështira për 6 javë. Mund të shikohen pezmatime në vendin ku është bërë operacioni, mund të ketë vonesë në shërim dhe dhimbje në bark. Fëmijët që vijnë në jetë me operacion cezarian kanë probleme që vijnë nga mosdalja e plotë e lëngut të mushkërive, ky problem nuk haset aq shumë tek fëmijët që vijnë në jetë me lindje normale.

Doktorët e kanë për detyrë t'i informojnë nënat e reja me përparësitë dhe dëmet për lindjen normale dhe atë me operacion cezarian. Gjithashtu, duhet t'i nxisim nënat të bëjnë lindje normale, nëse kjo është e mundur.

şimşek
Hayatın Tatlı Yanı...
Bien
Croissant
Cocoa Cream
Bien
Croissant
Bien
Croissant
şimşek
Tio Ring
10 Adet
Kek
Paradise
Chocolate Chip Cookies
Roxy
Karamelli
Roxy
Fıstıklı
www.lalgrup.com
www.simsek.com.tr

**BASHKËSIA ISLAME E KOSOVËS**
**Këshilli i Bashkësisë Islame në Gjakovë**
***dhe***

**SHOQATA NDËRKOMBËTARE HUMANITARE DHE KULTURORE E STAMBOLLIT**

# *Konkurs*

**Për rregjistrimin e kandidatëve për HAFIZ (mësimin e Kuranit përmendësh) në institutin e hifzit, Medreseja e Madhe në Gjakovë.**
**Në institut mësohet Kurani përmendësh, shkollimi zgjatë katër vjet dhe është falas.**
**Kandidati, shkollimin do të vazhdon po ashtu në njërën nga shkollat shtetërore në Gjakovë.**
**Gjatë këtyre katër viteve mësohet Kurani përmendësh dhe në fund nxënësi merë diplomë për Hafiz.**

**APLIKIMI:**

**1. TË JETË NË KLASEN 5 - 9.**
**2. TE JETË NË MOSHEN 10 - 15 VJEQ.**

**Afati i rregjistrimit është prej datës 15 Qershorë deri me 30 Gusht. ( përparësi do të kenë ata të cilët kanë sukses të lartë, pastaj sipas rënditjes së aplikimit).**
**Për informacionet më të hollësishme mund të kontaktoni në: 0390/327 106, 044 535 735.**
**email: hafizat@live.com.**

**Prodhimet me të cilat kemi fituar SHPËRBLIMIN KOSOVAR TË PRODUKTIT TË QUMËSHTIT 2005**

**KONSUMONI PRODUKTE ME CILËSI TË VËRTETUAR**

# CILËSI E VËRTETUAR

*Industria e qumështit "ABI" Prizren-Kosovë* *Industria e qumështit "ABI" Prizren-Kosovë*

Adresa-Address:"Tirana" N:9, Prizren
Tel & Fax: +381 29 622 356
E-mail:abi@abimilk.com

**www.abimilk.com**

*"ABI" është licensuar nga ana e Agjencisë Veterinare e Ushqimit të Kosovës*
*Numri i licencës* : AVUK-001
*"ABI" ka fituar të drejtën për eksport me numrin eksportues* : KS-033